Сандра Дансмьюир
Джессика Дьюи
Сьюзен Бёрч

Дружелюбные

как помочь детям

найти друзей и избежать травли

МИФ ДЕТСТВО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как понять, что у вашего ребенка есть проблемы в общении? Лидер он или изгой в компании сверстников? Умеет ли находить выход из конфликтных ситуаций и в случае необходимости постоять за себя? Авторы этой книги, основанной на научных данных и богатом личном опыте педагогов-психологов, на реальных примерах разбирают самые актуальные проблемы дружбы и предоставляют родителям действенную методику, позволяющую преодолеть трудности во взаимоотношениях между детьми. Эта книга дополняет, но не заменяет консультации специалиста. Ее цель — дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, ему необходимо проконсультироваться с врачом. Автор и издатели не несут ответственности за ущерб и риски, личные или иные, прямо или косвенно возникшие в результате использования или в связи с применением сведений из этой книги. На русском языке публикуется впервые.

- Сандра Дансмьюир, Джессика Дьюи, Сьюзен Бёрч
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Часть 1. Что такое дружба
    - ■ Глава 1. Как поддержать ребенка при налаживании дружеских отношений
    - ■ Глава 2. Трудности дружбы
  - ○ Часть 2. Проблемы дружеских отношений и их решение
    - ■ Глава 3. Как помочь ребенку в трудных ситуациях
    - ■ Глава 4. Как поддержать ребенка, если им пренебрегают сверстники
    - ■ Глава 5. Как поддержать ребенка, если его отвергают
    - ■ Глава 6. Помощь детям и подросткам с особыми потребностями
  - ○ Часть 3. Что такое буллинг и как с ним бороться
    - ■ Глава 7. Понятие буллинга, или травли
    - ■ Глава 8. Методы борьбы с буллингом в школе
    - ■ Глава 9. Что могут сделать родители

    - МИФ Детство
    - Над книгой работали
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23
    - 24
    - 25
    - 26
    - 27
    - 28
    - 29

Сандра Дансмьюир, Джессика Дьюи, Сьюзен Бёрч
ДРУЖЕЛЮБНЫЕ
Как помочь детям найти друзей и избежать травли

Перевод с английского Ирины Матвеевой

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2021

Dr Sandra Dunsmuir, Dr Jessica Dewey and Dr Susan Birch
Helping Your Child with Friendship Problems and Bullying
A Self-Help Guide for Parents
ROBINSON

Научные редакторы: Инна Топорова, Ольга Гельмель, Анна Гришина (глава 6)

Издано с разрешения Little, Brown Book Group Limited и Nova Littera SIA

© Sandra Dunsmuir, Jessica Dewey and Susan Birch, 2019.

First published in the English language in the United Kingdom in 2019 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group, London.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Эта книга дополняет, но не заменяет консультации специалиста.

Ее цель — дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, ему необходимо проконсультироваться с врачом. Автор и издатели не несут ответственности за ущерб и риски, личные или иные, прямо или косвенно возникшие в результате использования или в связи с применением сведений из этой книги.

Введение

Эта книга написана для родителей, которые хотят узнать, как их дети приобретают друзей и поддерживают дружеские отношения и что делать, если не все складывается так гладко, как хотелось бы. На этих страницах мы объединили достоверные научные данные и наш богатый опыт как педагогов-психологов и родителей и постарались создать одновременно информативное и полезное руководство.

Друзья важны на всех этапах жизни и особенно в раннем детстве, когда ребенок только начинает познавать мир. Друзья — это источник веселья и радости, но кроме того, они помогают научиться по-разному воспринимать те или иные события, сопереживать, отличать правильное от неправильного, договариваться и разрешать конфликты. Однако эти сложные, комплексные навыки формируются не сами по себе и требуют поддержки со стороны взрослых.

Мы расскажем о том, как родители и учителя могут помочь детям развивать и поддерживать дружеские отношения в различных жизненных обстоятельствах. Мы поделимся с вами информацией, как надо себя вести, если у ребенка возникают сложности в общении со сверстниками или он становится объектом травли. Мы дадим вам ценные советы, как справиться с подобными травмирующими ситуациями, которые негативно сказываются как на детях, так и на родителях, объясним, почему в критические моменты наиболее важно аккуратное, ненавязчивое вмешательство взрослых. На протяжении всей книги мы рассматриваем случаи из жизни реальных детей и приводим примеры применения на практике теоретических знаний, собранных в ходе различных тематических исследований.

Книга состоит из трех частей. Первая часть посвящена правильному пониманию дружбы. В главе 1 представлен обзор современного понимания детской дружбы специалистами по развитию ребенка. В главе 2 обсуждаются общие стратегии и подходы, помогающие ребенку устанавливать и поддерживать дружеские отношения с учетом того, что по мере взросления его мир расширяется, выходя за пределы дома и района и встраивая в себя школьную жизнь. Именно в этот период активно происходит социализация детей, а друзья, проблемы в отношениях с которыми порой ощущаются особенно остро, приобретают все большее значение.

Во второй части книги рассмотрим способы, позволяющие справляться с трудностями в дружеских отношениях. В главе 3, с

которой начинается вторая часть, описываются общие подходы к преодолению разногласий с друзьями. Мы расскажем, как лучше всего выяснить у ребенка, почему ему бывает трудно общаться со сверстниками, и как вызвать его на откровенный разговор об этом, а также обсудим, как правильно задавать вопросы ребенку, насколько важно внимательно прислушиваться к его ответам и оценивать ситуацию с точки зрения его друзей. Детям следует объяснить, что умения договариваться и находить компромисс — важные аспекты общения с другими людьми и разрешения конфликтов; и мы обсудим, как сделать это грамотно. Поговорим и о том, как помочь наиболее чувствительным детям.

В главе 4 рассказывается о влиянии групп на взаимоотношения детей, в частности о том, почему одних принимают в дружескую компанию, а других отторгают. Вы узнаете, как помочь ребенку развить его социальные навыки и научиться налаживать отношения в школе. Для детей, страдающих от одиночества, мы предложим ряд действенных методов, помогающих справиться с этим тягостным состоянием.

В главе 5 акцент смещается на способы поддержки детей, которых сверстники исключают из группы или отвергают. Родителям неприятны такие ситуации, но именно они учат детей распознавать свои мысли и чувства, для чего им предлагается широкий спектр методов. Важно также обсудить с учителями методики, направленные на поддержку семьи.

В главе 6 рассматриваются методы, с помощью которых родители детей с особыми образовательными потребностями (ООП) или ограниченными возможностями (ОВ) помогут им наладить дружеские отношения в разных социальных контекстах. Сегодня у таких детей больше шансов получить образование в обычных школах, но некоторые из них посещают специализированные учебные заведения. Мы предложим конкретные рекомендации для детей с наиболее распространенными особенностями развития: расстройства аутистического спектра (РАС), нарушения коммуникативного поведения (ЗРР — задержка речевого развития и ЗПРР — задержка психического и речевого развития) и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Третья часть посвящена травле (буллингу). Опираясь на научные данные, мы опишем сложности, связанные с выявлением факта травли и дальнейшим вмешательством в ситуацию. В главе 7 даются определения буллинга. Цель наших исследований в данном направлении — определение причины возникновения травли и состава ее участников. И агрессоры, и их жертвы входят в те или иные социальные группы, но и другие члены этих групп

— каждый в своей роли — тоже рассматриваются как прямые или косвенные участники травли. В главе 8 рассматривается роль школы в борьбе с буллингом. В главе 9 мы расскажем, как родители могут помочь ребенку, подвергшемуся травле. Наибольших успехов в этом вопросе удается достичь при совместной работе родителей и школы.

В книге вы найдете множество советов, как поддержать ребенка при построении и сохранении дружеских отношений. Мы расскажем, как правильно обсудить возникшие трудности и сблизиться с ребенком в те моменты, когда помощь родителей особенно важна. Надеемся, наша книга поможет вам в этом.

Часть 1. Что такое дружба

Глава 1. Как поддержать ребенка при налаживании дружеских отношений

Друзья играют очень важную роль в жизни любого человека. Для детей дружба не только служит источником радости и общения, но и помогает развить самосознание и обрести способность понимать точку зрения других людей. Дети учатся ладить друг с другом именно благодаря дружбе, вместе создавая воображаемые миры, споря, придумывая игры, устанавливая правила и границы отношений. Однако умение приобретать друзей не дается от рождения — оно вырабатывается по мере взросления. В два года дети просто играют бок о бок, а к трем годам уже начинают взаимодействовать и делиться игрушками. К четырем они обычно учатся устанавливать очередность ходов, поэтому конфликты во время игры возникают реже.

Есть множество определений дружбы, но их все объединяет следующее:

• дети хотят иметь друзей;

• дружба — процесс двусторонний;

• дружба должна приносить радость и давать эмоциональную поддержку.

Дети с ранних лет хорошо понимают, что такое дружба. Еще в дошкольном возрасте, отвечая на вопрос «Кто такой друг?», они называют конкретные, наблюдаемые ими признаки детской дружбы. Например, дети в возрасте четырех-пяти лет, как правило, описывают друга как соучастника в разных видах деятельности («Он со мной играет»), демонстрирующего просоциальное поведение[1] («Он делится со мной конфетами») в противовес антисоциальному («Он не кричит на меня») и являющегося источником положительных эмоций и социальной стимуляции[2] («С ней весело играть в дочки-матери»). Дети дружелюбнее настроены по отношению к тем, кто расположен к ним. Порой может показаться, что дружба в дошкольном возрасте непостоянна: иногда дети прерывают дружеские отношения, повинуясь мимолетному капризу («Я тебя больше не люблю!»). Однако, по некоторым данным, такие необдуманные поступки и высказывания считаются для этой возрастной группы нормой, и подобные проявления совсем не означают, что дружба закончилась. Отношения, начавшиеся в раннем возрасте, могут продолжаться долгие годы.

Таким образом, дружба представляет собой начало осознания детьми социального мира, поскольку они постепенно отдаляются

от родителей и пробуют принимать самостоятельные решения.

Детские представления о дружбе с возрастом развиваются и усложняются. Дети младшего возраста более сосредоточены на себе, в своих высказываниях они помещают себя в центр отношений («Мой друг ходит в *мой* детский садик»). Однако по мере взросления дети становятся более социально ориентированными и больше внимания уделяют мыслям и чувствам окружающих. В возрасте от семи до одиннадцати лет восприятие дружбы расширяется; теперь туда входят следующие понятия:

- помощь и поддержка;
- возможность доверять друг другу секреты;
- схожие интересы;
- проявление нежности друг к другу.

Постепенно обретая понимание того, что реагировать на других людей можно по-разному, дети начинают описывать черты характера друзей («стеснительный», «добрый», «любит командовать»), и эти качества меняются в зависимости от обстоятельств. Ребенок уже осознает, что такое взаимность в отношениях, и ожидает ее от других (появляется понятие компромисса, или взаимных уступок). Друзья часто обсуждают социальные ситуации, и это помогает им разобраться в том, что такое отношения и какие мысли и чувства лежат в их основе. Благодаря дружбе дети получают представление о мире, существующем вне семьи, и о множестве различных способов восприятия и интерпретации событий.

Природа детской дружбы меняется и развивается по мере взросления ребенка. В средней школе дети обнаруживают новые аспекты дружбы (например, доверие, преданность), что говорит о более глубоком понимании тонкостей общения. С приближением подросткового возраста и развитием потребности делиться с кем-то взглядами, мыслями и чувствами дети начинают делать акцент на близости как на важной особенности дружеских отношений. Вместе с этим возрастает ожидание преданности («Друзья всегда тебя поддержат», «Ты можешь доверить другу свой секрет», «Друзья не станут говорить о вас гадости за вашей спиной») как способа защиты от риска, что нечто личное станет известно кому-то еще. В подростковом возрасте намного более очевидным становится сопереживание, хотя способность к эмпатии у детей разная.

Есть определенные условия, помогающие детям устанавливать дружеские отношения. На первом этапе ребенок реагирует на того, кто проявляет интерес *к нему*. Но существуют факторы, служащие предвестниками возникновения дружбы. Так,

например, дети, регулярно контактирующие друг с другом (живущие по соседству, посещающие один детский сад и т. п.), чаще становятся друзьями. Способствуют установлению дружеских отношений и социальные связи, так как в этом случае высока вероятность подружиться с «друзьями друзей».

Дети склонны выбирать друзей со сходными чертами и качествами (например, стеснительность, коммуникабельность, чувство юмора). Бунтарей могут привлекать такие же недисциплинированные или непослушные дети, которые вместе с ними будут совершать антиобщественные действия (например, сквернословить, нарушать правила). Кроме того, дети проявляют симпатию к тем, у кого похожий жизненный опыт (например, родители в разводе). У друзей появляются общие интересы, мнения, манера одеваться, и со временем сходство между ними растет. Друзья влияют друг на друга как положительно, так и отрицательно; вырабатываются модели взаимодействия, а связь со временем укрепляется. Выбор себе подобного подкрепляет то, как ребенок ощущает себя в обществе, и усиливает позитивные эмоции, возникающие вследствие одобрения окружающих.

Тем не менее при всем сходстве друзей каждая пара уникальна. Ребенок, имеющий нескольких друзей, обнаруживает, что они непохожи друг на друга, наделены разными чертами характера и имеют различные интересы. Именно поэтому дружеские отношения сильно различаются в зависимости от степени поддержки друг друга, конфликтности, чувства юмора и индивидуальности каждого ребенка. Некоторые хотят быть «лучшими друзьями» и отвергают всех остальных. Однако не у всех есть лучший друг, и у ребенка может быть несколько друзей. В дружеских парах один ребенок может доминировать, и это либо принимается его более уступчивым партнером, либо вызывает обиду. Восприятие баланса власти каждым из друзей зависит от его ожиданий и опыта, полученного извне. Около половины детей состоят в сбалансированных дружеских отношениях, когда ни один из друзей не доминирует постоянно.

Друзья могут не только радовать, но и расстраивать и вызывать другие негативные эмоции: ревность, обиду, чувство беззащитности. Когда дети становятся старше, а связь с друзьями — теснее, им тяжелее справляться с ощущением утраты и тоской, если эта связь разрывается. Важно научиться воспринимать завершение отношений без психоэмоциональных перегрузок — это позволит проще переживать утраты в будущем. Во второй части этой книги вы найдете информацию о том, чем родители могут помочь ребенку в подобных ситуациях.

Гендерные различия

У девочек в любом возрасте близкие, доверительные дружеские отношения наблюдаются чаще, чем у мальчиков. Гендерные различия в дружбе очевидны с дошкольного периода и хорошо прослеживаются в детских играх. Мальчики, как правило, предпочитают подвижные игры с грубыми, шумными и беспорядочными действиями, которые могут включать в себя драки. Иногда в ход идут предметы, обозначающие воображаемое оружие (например, морковка в качестве пистолета). Девочки же обычно выбирают ролевые игры в рамках знакомых сценариев, предполагающих двустороннее взаимодействие между ключевыми игроками, например учителем и учеником. Примерно с трехлетнего возраста гендерные различия в предпочтениях все чаще приводят к тому, что девочки и мальчики играют отдельно. Чем дольше ребенок играет в однополых группах, тем выше вероятность того, что он и в других ситуациях будет вести себя в соответствии с гендерными стереотипами, описанными выше.

Взрослея, мальчики учатся действовать в более конкурентных, основанных на силовой игре ситуациях, подразумевающих опасность, необходимость защищаться и давать отпор, и с меньшей вероятностью станут реагировать на мягкие увещевания и попытки найти компромисс. Аналогичным образом девочки, участвующие в однополых играх, со временем устанавливают больше связей с другими детьми, становятся более спокойными и менее агрессивными в общении, чем те, кто имел опыт игры и с мальчиками, и с девочками. Поскольку дети выбирают товарищей по играм по принципу сходства, препятствовать добровольной половой сегрегации[3] практически невозможно, хотя сегодня детские сады и школы активно поощряют совместные виды деятельности.

Доказано, что у большинства девочек и мальчиков модели игры совпадают. Однако примерно у пятой части детей сильны стереотипные игровые предпочтения, определяющие характер игр в дружеской компании и влияющие на то, насколько легко ребенку найти потенциальных друзей. Если в школе компания сверстников не одобряет общения с противоположным полом, то социальное давление заставляет ребенка подчиниться мнению большинства. Иногда межгендерные отношения устанавливаются и поддерживаются, но обычно это происходит по инициативе девочки, разделяющей интересы друзей-мальчиков, например умеющей играть в футбол.

Почему друзья так важны для развития ребенка

1. Ребенок узнаёт, каким видят мир другие дети

Во время совместных игр дети находятся в общем воображаемом мире, где учатся договариваться и понимать друг друга. Именно благодаря различным точкам зрения друзей на разные ситуации и события дети вырабатывают социальное понимание — умение предвидеть мысли и чувства других людей, воспринимать ситуацию с альтернативной точки зрения, а затем соответствующим образом корректировать свою реакцию.

Сотрудничество двоих детей можно наблюдать в фантазийной игре[4] в форме подражания при соблюдении очередности ходов. Это основа самых первых дружеских отношений в дошкольном возрасте. Даже двухлетние дети демонстрируют, что могут планировать и согласовывать свои идеи с идеями других детей, и в результате начинают совместно решать проблемы (например, собирать пазлы и сортировать предметы). Дети, без конфликтов играющие вместе в воображаемых мирах, по мере взросления с большей вероятностью приобретут хорошие коммуникативные навыки и наладят гармоничные отношения с другими людьми.

Ребенок часто мотивирован узнавать мнение друга об их общих знакомых и о ситуациях, в которых они оба оказались. Существует взаимосвязь между развитием у ребенка в младшем возрасте навыка прогнозировать, что может подумать другой человек («чтение мыслей»), и качеством дружбы через несколько лет. Дети, больше преуспевшие в этом, умеют лучше договариваться о совместных действиях, находить компромиссы, разрешать конфликты. Кроме того, дети, растущие в семьях, где открыто обсуждают эмоции и мотивацию поступков близких, с большей вероятностью смогут с пониманием относиться к своему социальному окружению и предвидеть мысли и действия других детей. Например, ребенок, чей родитель не жалеет времени на открытое, без оценок и критики, обсуждение с ним чувств другого человека в конкретной ситуации и на совместное формирование реакции ребенка на эту ситуацию, вероятнее всего, будет чуток к окружающим, сможет предугадывать причины возникновения конфликта и находить способы его разрешения путем переговоров и примирения. Кроме того, текущие дружеские отношения определяют представления детей о дружбе, а это, в свою очередь, влияет на характер их будущих дружеских отношений. Однако дети с хорошо развитым социальным пониманием также бывают чувствительны к критике и принимают ее близко к сердцу.

Для маленьких детей дружба — конкретное понятие. По этой причине они вырабатывают представление о нормах, в соответствии с которыми должно происходить взаимодействие. Например, у них могут быть четкие правила, касающиеся совместного использования игрушек и других предметов, и в разговорах они часто подчеркивают это («Почему ты забрал все карандаши себе? С друзьями нужно делиться!»). Точно так же правила игры часто вырабатываются, когда дети общаются во время совместной деятельности. Интересно наблюдать за детьми, занятыми творческой игрой, поскольку их диалог часто выявляет правила социального взаимодействия в их понимании. Представления участников игры о знакомых ролях (например, мама, воспитательница, друг) могут сказать о многом. Во время игры в школу одни дети оказываются сторонниками карательных мер, демонстрируя свои взгляды на действия людей, облеченных властью. Другие проявляют внимательность, заботу и покорность, играя в дочки-матери, что указывает на опыт распределения ролей в их собственной семье.

Маленькие дети склонны упрощенно воспринимать правила дружбы: например, позитивный настрой полезен для отношений, а конфликт или негативные действия угрожают им. Сотрудничество между детьми означает, что игра развивается и со временем становится все более сложной. Благодаря принципу очередности ходов, подражанию друг другу и общности идей в игровых ситуациях дети совершенствуют навык совместного решения проблем.

Примерно с двухлетнего возраста дети учатся регулировать (или контролировать) свои эмоции, становясь менее импульсивными и развивая самоконтроль. Это означает, что с возрастом отношения между ними становятся стабильнее и вероятность конфликта снижается. Общение и фокус творческой игры в большей степени приобретают вербальное выражение. В ходе ролевой игры возникает целый ряд эмоций (гнев, страх, радость), примеряются и оцениваются самые разные образы и характеры. Как только дети обретают способность делиться воображаемым миром с другими, качество их дружбы повышается. Представление о дружбе усложняется по мере перехода к подростковому возрасту, когда для поддержания отношений важнее понимать и уважать друг друга. Дети упоминают о схожих чертах характера и в своих высказываниях подчеркивают общие взгляды («Мы считаем…», «Наши друзья…»).

Амина и Руби

Одноклассницам Амине и Руби по шесть лет. Они знакомы еще с детского сада. Их мамы тоже подружились, поэтому у девочек есть возможность играть вместе вне школы. После уроков они часто ходят друг к другу в гости и проводят много времени за творческими играми. У них формируются общие интересы, они разыгрывают совместно придуманные сценарии и радуются новым идеям друг друга. Подруги демонстрируют взаимную привязанность, но иногда у них возникают разногласия. Вот какой разговор произошел во время совместной игры, когда Амина играла роль мамы, а Руби — ее дочери.

Амина: Пора спать.

Руби: Не хочу! Почему я должна идти спать?

Амина: Сон очень важен, во сне ты растешь, становишься большой и сильной.

Руби: Ну и что? Я не хочу быть большой и сильной.

Амина: Если ты сейчас не ляжешь спать, то не выспишься и утром у тебя будет плохое настроение. Поэтому ты со всеми перессоришься… а нам ведь нужно стараться ладить друг с другом, правда?

Руби: Да? Ну хорошо. (Идет в угол и делает вид, будто ложится спать.)

Ролевые игры дают детям прекрасную возможность получить опыт социального поведения и познакомиться с тенденциями, существующими в близком окружении. Амина, доказывая верность своего утверждения, переходит от логического аргумента (сон важен для роста) к эмоциональному аспекту (результат недостатка сна — плохое настроение), а затем к просьбе о содействии (понятие, важность которого четко осознают обе подруги).

Обмен идеями, эмоциями и социальное понимание в игре важны для развития близости, доверия между детьми и познания ими окружающего мира.

2. Ребенок изучает аспекты морального поведения

Наличие друзей помогает детям различать правильное и неправильное, хорошее и плохое поведение, что становится основой их морального развития. Дружба основывается на взаимной привязанности. Это помогает развить у детей понимание потребностей и прав их друзей, поскольку дети в основном думают о собственном благополучии и открыто об этом говорят.

Дети, у которых есть друзья, лучше воспринимают жизненные

ситуации с точки зрения других людей. Это способствует развитию их моральных устоев и формированию умения отличать правильное от неправильного. В некоторой степени так происходит в рамках развития мышления в целом. С возрастом детям все интереснее устанавливать правила. Это очевидно по их играм, где часто можно наблюдать дискуссии об обмане или нарушении правил. Иногда дети знают какое-то правило (например, им не разрешают без спроса брать конфеты из банки), но у них еще не выработан достаточный самоконтроль, чтобы запретить себе так поступать. Это означает, что они могут стащить сладости, хотя и понимают, что это неправильно.

Примерно до десяти лет дети воспринимают правила как нечто навязанное извне, то есть взрослыми, и считают их строгими и не подлежащими изменению. За несоблюдением правил автоматически следует наказание, а масштабы нарушений обычно оцениваются с точки зрения последствий (к примеру, по степени ущерба), а не намерений ребенка или нарушения моральных норм (например, обмана).

По мере развития дети начинают лучше понимать альтернативные точки зрения. Следовательно, разная интерпретация одних и тех же событий совпадает с параллельным осознанием того, что правила можно согласовывать и менять, а при определении того, что правильно, а что нет, важны и другие факторы. Так, ребенок, случайно сломавший машинку друга и сказавший, что он этого не делал, рассматривается как нарушающий моральное правило всегда быть честным. Повзрослев, он поймет, что лгать более аморально, чем непреднамеренно причинить ущерб.

Обсуждение правильных или неправильных поступков других людей становится обычной темой разговора друзей. Точно так же по мере взросления дети начинают говорить с друзьями о чувствах вины, стыда, о сопереживании и жалости, связанных с возникающими в их повседневной практике проблемами морального характера. С развитием эмоционального интеллекта[5] они все лучше осознают, какие сложности могут возникать у человека, принимающего решения о правильности совершения того или иного поступка. Озабоченность моральной стороной проблемы особенно возрастает, если в центре внимания оказываются потребности и права друга. У детей формируется твердое мнение обо всем, что касается их жизни, они понимают моральные нормы (нельзя лгать и т. п.) и общественные условности (например, за услугу принято благодарить).

Амина и Руби

Свой седьмой день рождения Амина празднует в школе. Она взволнована и не может дождаться конца уроков. В их классе есть традиция: сначала все поют имениннику песню, а потом он получает специальный значок, сделанный учительницей. Значок лежит на учительском столе. Во время обеда Амину и Руби просят передать записку их учительнице мисс Берн. Девочки идут в класс и обнаруживают, что там никого нет. Амина шепотом говорит Руби, что хочет подойти к столу учительницы и взглянуть на значок, который ей подарят после уроков. Руби предупреждает подругу, чтобы та не делала этого: «Тебе нельзя». Амина, не обращая на нее внимания, подходит к столу и перекладывает несколько книг в поисках значка. Внезапно раздается грохот, и Амина с ужасом видит, что кружка учительницы упала и разбилась вдребезги.

Реакция подруг позволяет нам оценить степень их понимания моральной стороны проблемы.

Руби: Амина, я же говорила, нельзя трогать то, что лежит на учительском столе, — это запрещено. Теперь мисс Берн рассердится.

Амина (начинает дрожать и плакать): Только не это… Я не хотела разбивать кружку… Я не виновата. Черт… *(Собирает осколки.)*

Руби: Не надо, порежешься. Тогда мисс Берн точно поймет, что это сделала ты.

Амина (плачет): Что же делать?

Руби: Не переживай. Давай убежим. Тогда никто ничего не узнает.

Амина: Но мисс Берн спросит, кто трогал вещи на ее столе, нам ведь это запрещено. Можно сказать, что я ни при чем, но это же неправда. Нехорошо так поступать!

Руби: Но трогать вещи на столе учителя не положено. Мисс Берн разозлится, потому что ее кружка разбилась.

Мы видим, как девочки сталкиваются с моральной дилеммой, размышляя, что хуже: трогать предметы на столе учителя без разрешения или солгать в попытке скрыть это. Руби пытается успокоить подругу, но решение, которое она предлагает (убежать), Амина не поддерживает: ведь, не признав вину за разбитую чашку, она столкнется с еще более серьезной

моральной дилеммой, потому что солжет. Именно благодаря такому взаимодействию у детей вырабатывается понимание нравственной стороны тех или иных поступков. Друзья очень важны: они оказывают поддержку в подобных щекотливых ситуациях и помогают принять правильное решение.

С возрастом у детей формируются схожие представления об ожиданиях и обязанностях. Растет сходство и между их взглядами, а это способствует укреплению доверия друг к другу.

3. Ребенок сталкивается со спорами и конфликтами между друзьями

Научиться делиться, искать компромиссы и выход из конфликтной ситуации — важные аспекты дружбы. Дети часто расстраиваются из-за возникающих споров и демонстрируют стремление понимать друзей и правильно реагировать на их эмоции. Способность предвосхищать мысли, чувства и намерения других людей особенно важна, когда ребенок учится улаживать конфликты и договариваться о результате, приемлемом для всех.

В спорах с друзьями дети часто прислушиваются к противоположной точке зрения. Иначе обстоит дело при разногласиях между братьями и сестрами. Возможно, это связано с тем, что дети придают большее значение поддержанию отношений с друзьями, чем с членами семьи.

Даже если дети способны понять мысли и чувства других людей, многие из них при этом исходят прежде всего из того, насколько высоко они ценят стабильность отношений с конкретным человеком. Девочки и мальчики улаживают конфликты по-разному. Девочки, как правило, более уступчивы и склонны к компромиссу, могут отвлечь внимание спорщиков или сгладить острые моменты. Мальчикам обычно разрешать конфликтные ситуации труднее, но их дружеские отношения реже оказываются под угрозой из-за ссор: они быстрее забывают обиды и двигаются дальше.

Напряженность между друзьями возникает по многим причинам. При удачном урегулировании конфликта дети получают урок, как себя вести, чтобы снизить напряженность и избежать дальнейших проблем. Если же попытка уладить конфликт не дала нужного результата, она может повлечь за собой серьезные негативные последствия. Именно поэтому для поддержания дружеских отношений в долгосрочной перспективе важны такие навыки, как поиск компромисса и умение договариваться.

Друзья в школе

Начало школьной жизни в возрасте четырех-пяти лет[6] — серьезная перемена в жизни ребенка. В этот период нередко возникает ряд проблем, и войти в этот новый, гораздо более структурированный мир с многочисленными правилами детям помогает дружба. Большинство детей с нетерпением ждут занятий и любят учиться; кроме того, расширяется круг тех, с кем можно взаимодействовать на уроках и играть. Но школа может стать и источником стресса.

Детей волнует масса вопросов, связанных с началом учебы, — к примеру, кто с кем будет сидеть. Согласно исследованиям, ребенок легче переносит этот переходный период, если у него есть друг, который идет в школу вместе с ним. Для более ранимых детей (например, склонных к повышенной тревожности) возможность делиться переживаниями с другом еще важнее. Друг может оказать поддержку, помочь тревожному ребенку почувствовать себя защищенным и показать ему на собственном примере, как вести себя с незнакомыми людьми и стать членом новой социальной группы.

В первые месяцы учебы дети обсуждают эти вопросы между собой и четко дают понять, кто им нравится, а кто нет. Такое обсуждение чаще всего носит позитивный характер, но порой его результаты воспринимаются как потенциальная угроза («Я никому не понравлюсь»). Кроме того, среди детей раннего возраста начинают распространяться сплетни. Такова особенность социального взаимодействия: дети высказываются о других людях, делая как нейтральные замечания («Ее мама ненавидит папу»), так и критические («Мой брат говорит, что он тупой»). В подростковом возрасте сплетни — уже устоявшийся компонент социального взаимодействия.

В школе дети делятся с друзьями своими мыслями, чувствами и воспоминаниями.

Руби и Амина

Руби и Амина вместе раскрашивают картинку.
Руби: Не могу дождаться вечеринки у Мирей.
Амина не отвечает.
Руби: Ты идешь?
Амина: Нет.
Руби: Мама сказала, что ты пойдешь.
Амина: Я не хочу туда идти… Я боюсь.
Руби: Почему?

Амина: Ненавижу вечеринки.

Руби: Почему?

Амина: Потому что там много незнакомых людей. Я стесняюсь… Не знаю, что сказать или сделать, и мне все время хочется домой.

Руби: Ха-ха, я чувствовала то же самое, когда мы ходили на вечеринку к другу моего папы. Мне не хотелось ни с кем разговаривать, а мама все время повторяла, чтобы я шла играть с детьми, но я все равно весь вечер просидела рядом с ней. Можно мне синий? *(Указывает на синий фломастер.)*

Этот разговор показывает, что в рамках сложившихся дружеских отношений Амина способна поделиться с подругой тайным страхом перед массовым мероприятием. То, что она хорошо понимает свое внутреннее состояние и способна размышлять над ним, демонстрируется определением чувства («стесняюсь») и мысли («не знаю, что сказать»). Руби дает понять, что ей близки переживания Амины, делясь историей о том, как сама испытала нечто подобное. Она не говорит о своем внутреннем состоянии, однако описание ее действий указывает на желание поддержать и утешить подругу. С этой целью она отвлекает ее на текущую задачу — раскраску.

Прием отвлечения обычно используется детьми младшего возраста, когда друг очень расстроен. Это могут быть рассуждения, разговоры на другую тему или приглашение заняться другим видом деятельности. В подростковом возрасте дети, предлагая поддержку другу, переживающему тяжелое событие, чаще прибегают к поиску виноватых, осуждению других людей и оправданиям («Это не твоя вина: она должна была помочь тебе. Тогда ты бы не накричала на нее») или сводят последствия к минимуму («Не пойму, что тут такого. Зачем она раздувает из этого проблему?»).

И отвлечение, и оправдания приводят к тому, что человек ненадолго отстраняется от ситуации. Таким образом, дружба способна оказывать социальную поддержку и служить защитным фактором во время стресса. Те, у кого есть близкие друзья, как правило, меньше подвержены тревоге. Именно поэтому важен правильный выбор друзей: эмоционально стабильный человек с гораздо большей вероятностью поддержит товарища в стрессовой ситуации.

Как влияют на детскую дружбу отношения в семье

Первые отношения дети выстраивают со своими родителями. Именно в общении с ними они впервые узнают, как взаимодействовать с окружающими. Есть мнение, что отношения между родителями и детьми формируют основу всех будущих форм социального взаимодействия: дети, в семьях которых теплые, нежные, чуткие и доверительные отношения, с большей вероятностью будут приняты обществом в дальнейшем, им легче играть с другими детьми, а дружеские отношения будут отличаться низкой степенью конфликтности. Кроме того, дети родителей, объясняющих им причины своих дисциплинарных решений, организующих игровой процесс так, чтобы ненавязчиво наблюдать за своими детьми и направлять их, и обладающих нормальным психическим здоровьем, в будущем устанавливают более качественные дружеские отношения.

Однако, несмотря на убедительные доказательства того, что характер связи между ребенком и его родителями (обычно матерью) очень важен, это не единственный фактор, влияющий на качество будущих отношений. В числе прочих значимых факторов — особенности ребенка. Одни дети стеснительные, сдержанные, раздражительные; другие — общительные, отзывчивые, раскованные. Дети в одной и той же семье могут вести себя по-разному. Характер ребенка влияет и на развитие его отношений с родителями, при этом родители в силу обоюдной природы общения не несут полной ответственности за качество таких отношений. В большинстве исследований внимание сосредоточено на основном опекуне, но еще не ясно, как влияют на способность ребенка общаться отношения с остальными членами семьи (отцом, бабушками, дедушками и прочими).

У восьмидесяти процентов детей есть братья и сестры (сиблинги), отношения с которыми тоже влияют на будущие модели дружбы. Выявлено, что дети часто применяют к ним и к друзьям разные моральные стандарты — например, чаще спорят с братьями и сестрами, но делятся чем-то в основном с друзьями. Ранний игровой опыт с позитивно настроенными сиблингами может способствовать развитию социального осознания и способности предугадывать эмоциональное состояние других людей. И все же старшие братья и сестры обычно не только лучше владеют речью, чем младшие, но и сильнее физически и морально, поэтому способны обидеть даже незначительным пренебрежением. Эмоциональная реакция детей на сиблингов бывает смешанной, положительные и отрицательные чувства могут колебаться в гораздо большем диапазоне, чем по отношению к друзьям. Часто дети одних родителей сообщают, что испытывают по отношению друг к другу одновременно гордость и

ревность, нежность и зависть.

Отношения между братьями и сестрами поддерживаются в семье независимо от того, хотят они этого или нет, в отличие от дружеских. Подразумевается, что с братом или сестрой необязательно жить душа в душу, потому что общение в любом случае вряд ли прекратится. Таким образом, отношения между сиблингами могут служить полигоном для обучения тому, как понимать других людей и ладить с ними, но это лишь один из целого ряда факторов, влияющих на способность ребенка приобретать друзей и сохранять их.

Если в семейных отношениях детей на ранних этапах возникают трудности, это не значит, что они будут длиться вечно и повлекут за собой неизбежные проблемы во взаимосвязях с другими людьми. Все может измениться, и здесь немалая роль отводится родителям.

Отцу и матери не стоит винить себя в том, что у их детей возникают разногласия с друзьями. Жизнь сложна, и хотя многие полагают, будто родители полностью контролируют поведение ребенка, это не так, особенно в мире, где семьи испытывают всевозможные стрессы — как финансовые, так и бытовые и эмоциональные. Часто случаются разводы; многим родителям приходится столкнуться с проблемами, связанными с отсутствием работы, инвалидностью, душевным здоровьем, некачественным жильем. Но и финансовое благополучие не гарантирует хороших отношений. Тем не менее есть ряд важных моментов, когда родители способны помочь ребенку приобрести и сохранить друзей, и мы сейчас об этом поговорим.

Как помочь ребенку приобрести и сохранить друзей

1. Находить для друзей время

Современная жизнь порой очень насыщена событиями и предъявляет к ребенку много требований. Семьи все чаще живут вдали от бабушек, дедушек и других родственников, а это означает, что социальная поддержка сокращается. Родители большей частью работают и для присмотра за детьми пользуются услугами посторонних людей. Дети, как правило, много общаются с представителями своей возрастной группы, тогда как в прошлом обычным делом были социальные контакты с родными или двоюродными братьями и сестрами.

У современных детей много возможностей заниматься структурированными видами деятельности: ходить в музыкальную школу, посещать студию танцев, заниматься

спортом или же поступить на дополнительные курсы. На таких занятиях дети активно контактируют друг с другом, однако недостаток времени для неформального социального взаимодействия ограничивает возможности для возникновения дружбы. Родители могут помочь сыну или дочери приобрести друзей, и в первую очередь они должны найти повод для встречи с другим ребенком, выбрать время, которое дети проведут вместе, и развлечения, интересные обоим. Работающим родителям придется запланировать встречу на выходные.

2. Поощрять интересы и увлечения, которые можно разделить с друзьями

Некоторые дети очень загружены, так как участвуют во многих внешкольных мероприятиях. Родителям важно скорректировать график, который ограничивает неформальное общение с другими детьми. В первую очередь следует вычеркнуть все, что занимает много времени и подразумевает длительную неподвижность (например, видеоигры), слабо контролируется (кружки после уроков) или не способствует непосредственным контактам (к примеру, рыбалка).

Просмотр телевизионных программ и компьютерные игры не только вызывают сильную зависимость, но и ограничивают дружеское общение с другими детьми. Желательно договориться о приемлемом количестве времени для такого вида досуга и найти способы контролировать его.

Важно поддерживать увлечения ребенка, которые могут стать основой дружбы. В интерактивных видах деятельности обычно участвуют несколько детей (основа дружбы — общие интересы). В зависимости от возраста и уровня развития ребенка потребуется некоторое время на поиск таких занятий. Спросите у сына или дочери, чем интересуются дети их возраста. Это может быть коллекционирование — например, открыток, игрушек или стеклянных шариков. Помогите ребенку создать собственную коллекцию, которая, возможно, послужит поводом для общения с другими детьми.

Если родители регулярно играют со своими детьми, те, скорее всего, будут с удовольствием играть со сверстниками. Так что время, потраченное на игры и общение с ребенком, вы тратите не впустую. Мы наблюдаем, как дети развиваются психологически и с малых лет начинают понимать важность правил. В первую очередь внимательно изучите условия игры и при необходимости предварительно договоритесь с ребенком о каких-то нюансах. Хвалите его за соблюдение правил и честную игру.

Детям постарше полезно участвовать в мероприятиях, в

рамках которых они контактируют с другими детьми и получают возможность наладить дружеские отношения. Вот как это сделали родители Бахилы и Шона.

Внешкольные мероприятия

Бахила всегда любила танцевать, поэтому мама записала ее в кружок чечетки. Там она познакомилась с двумя девочками: Джоан и Кейт. После первого семестра преподаватель предложил всем троим принять участие в танцевальном конкурсе. Мамы девочек решили отвезти их на одной машине, а потом устроить совместный ужин. После этого подружки попросили разрешения встречаться не только во время занятий в кружке.

Школьные мероприятия

Шон ненавидел школьные перемены, потому что другие мальчики в это время играли в футбол, а он был не очень хорошим игроком и в результате чувствовал себя изгоем. Его мама поговорила с учителем, и тот предложил Шону один-два раза в неделю в обеденный перерыв играть в шахматы. Благодаря игре в шахматы Шон познакомился с Чарли, разделявшим его увлечение, и предложил ему встречаться после школы, чтобы совершенствовать навыки и вместе пить чай.

3. Искать друзей в школе и по соседству

Если ребенок жалуется, что у него нет друзей в школе, поговорите об этом с его учителем. Преподаватели могут рассказать много полезного о взаимоотношениях вашего ребенка с одноклассниками и подсказать, с кем из них он мог бы подружиться. В идеале такие дети демонстрируют просоциальное поведение, имеют общие интересы с вашим ребенком, сотрудничают с ним на уроках. Важно также, чтобы их родители положительно отозвались на ваше предложение о внеклассном общении.

Хорошая отправная точка — организованная деятельность. В ее рамках можно регулярно контактировать с другими детьми и общаться на темы, связанные с общими интересами. Занятия спортом, например, не только полезны для здоровья — они позволяют освоить навыки работы в команде, понять, насколько

важны правила и как себя вести в соревновательной среде (достойно выигрывать и проигрывать).

Кроме того, такая деятельность вынудит вас общаться с другими родителями. Со временем у вас появится возможность беседовать с ними, наблюдать, как они взаимодействуют со своими детьми и поддерживают их, обсуждать с ними различные совместные мероприятия. Благодаря формированию таких родительских сетей детские дружеские отношения получают дополнительную поддержку.

4. Развивать дружеские отношения

В основе дружбы лежит доступность других детей и общение с ними. Чтобы поддержать ребенка в умении дружить, выясните, кто ему более симпатичен, с кем он проводит время на переменах и чем они вместе занимаются («Я играла с Бахилой в салки»). Затем поинтересуйтесь, не хочет ли ребенок пригласить этих детей в гости после школы или в выходные дни. Если ваш дом по каким-то причинам не подходит для таких встреч, предложите общественное место, например парк.

Спросите ребенка, с кем ему нравится общаться вне школы. Игровые встречи, организованные родителями, помогают подружиться детям младшего возраста. Обычно в дошкольный период и в первые школьные годы родители не только заранее согласовывают время и место таких встреч, но и сами инициируют и контролируют их. Для детей, испытывающих затруднения при взаимодействии с коллективом, более комфортны непродолжительные игры с четко спланированной программой.

Помогите ребенку в организации встречи. В первую очередь поинтересуйтесь, кого он хочет пригласить. Важно понять, осознаёт ли он, что общение — двусторонний процесс. Вместе выберите тему мероприятия и обсудите, что именно и как будет происходить. Важно установить четкую очередность ходов, чтобы каждый из приглашенных говорил в течение примерно одинакового времени. Полезно отрепетировать ход встречи заранее.

При встрече гостей предложите ребенку сделать следующее:

• тепло поприветствовать их;

• показать дом (квартиру), чтобы дети быстрее освоились в незнакомой обстановке;

• предложить всем выбрать занятие по душе;

• сменить занятие, если кому-то оно покажется неинтересным;

• при прощании поблагодарить гостей и отметить, что понравилось больше всего.

Совместное времяпрепровождение может включать в себя приготовление какого-нибудь блюда, примерку нарядов, конструирование (например, используя Lego), прогулки, настольные игры, рисование, катание на велосипедах. У вас всегда должен быть запасной вариант развлечений на случай, если запланированное покажется гостям неинтересным.

С возрастом дети становятся более самостоятельными в организации подобных мероприятий и примерно к восьми годам сами активно предлагают устроить встречу, определяя предпочтительные виды деятельности без помощи родителей.

После установления между детьми дружеских отношений необходимость в прямом родительском надзоре уменьшается. Это важный момент развития ребенка, знаменующий начало отношений, не зависящих от участия родителей.

Наличие мобильных телефонов, планшетов и компьютеров предоставляет новые возможности для общения с друзьями, но родители часто начинают беспокоиться из-за проблем, связанных с небезопасностью интернета и кибербуллингом[7]. Если вас тревожат данные вопросы, обратитесь к главе 7 и главе 9.

Поддержание дружеских отношений

Те, кто легко вступает в дружеские отношения и успешно поддерживает их, обычно без труда воспринимают точку зрения других людей и умеют решать межличностные проблемы путем компромиссов и переговоров (навык разрешения конфликтов). Помочь ребенку осознать эти фундаментальные задачи — первое, с чего надо начать, если вы решили научить его хранить дружбу и строить гармоничные отношения. Однако дружба — не всегда простое дело.

Мы поможем вам лучше понять суть детской дружбы и сформировать представление о том, что делать в случае возникновения трудностей. Ключевой момент здесь — вмешательство на раннем этапе, оказание помощи до их появления. В следующей главе мы обсудим, как поддержать ребенка, если он столкнулся с проблемами в отношениях с другом.

Самое важное

• Друзья имеют большое значение для ребенка; дружба может стать источником близких и доверительных отношений,

поддержки и радости. Но друзья также могут причинить боль в конфликтной ситуации или при неприятии вашего сына или дочери.

• Дети, как правило, дружат с теми, с кем регулярно общаются и имеют общие интересы.

• Дружба помогает ребенку понять, как видят мир другие люди и каковы бывают альтернативные точки зрения. Способность правильно предугадывать мнение окружающих о себе («читать мысли») — залог качественных отношений на протяжении всей жизни.

• Дискуссии и игры с друзьями помогают детям различать, что хорошо, а что плохо, и устанавливать правила, определяющие надлежащее поведение с точки зрения морали.

• Дети учатся делиться, договариваться и улаживать конфликты благодаря практике своих социальных отношений. Для разрешения споров и разногласий им приходится учитывать взгляды и предпочтения друзей.

• Друзья могут облегчить переходный период от детского сада к школе и снизить тревожность, обеспечивая поддержку, в том числе в дружеской компании.

• Для того чтобы помочь ребенку приобрести друзей, придумайте повод, чтобы он мог весело провести время с другим ребенком, и стимулируйте интересы и увлечения, которые можно разделить с друзьями и в школе, и вне ее.

Глава 2. Трудности дружбы

В этой главе мы рассмотрим, с какими проблемами могут столкнуться дети при налаживании дружеских отношений со сверстниками, как они ведут себя по отношению друг к другу и каковы возможные последствия исключения ребенка из общих игр. Мы сосредоточимся на роли понимания собственных и чужих чувств (эмоциональной компетентности), поскольку это важно для поддержания дружеских отношений, и покажем, каким образом родители могут оказать детям адекватную поддержку и помощь.

Развитие дружеских отношений в школе

Большинство детей без затруднений строят здоровые дружеские отношения в школе и вне ее. Кто-то выбирает одного-двух близких друзей, другие общаются в дружеских компаниях. Как правило, девочки стремятся к более близким (парным) отношениям, тогда как мальчики тяготеют к большим группам из четырех — шести детей, хотя бывает и по-другому.

Чтобы с кем-то подружиться, дети должны иметь возможность участвовать в общих мероприятиях и заниматься разными видами деятельности в компании других ребят. Именно благодаря игровому опыту и совместному обучению они развивают социальную компетентность, которая включает в себя ряд моделей межличностного взаимодействия, например помощь другим и умение вести беседу. Обладающие подобной компетенцией дети демонстрируют социальные навыки, то есть поведение и поступки, способствующие налаживанию дружеских отношений, а также знание и понимание того, что собой представляют эти навыки и когда и как их применять.

В процессе взаимодействия с окружающими дети совершенствуют свои социальные навыки. У них формируется понимание того, как выстраивать отношения со сверстниками, проявляя интерес к ним или сопереживая, когда кому-то плохо.

Сиенна и Финн

Сиенна: Ай, ай! Ой, я порезала ногу, у меня кровь!
Финн: Можно я посмотрю? *(Смотрит.)* Ого…

Бедняжка!

Сиенна: Мне очень больно, Финн! Кровь течет!

Финн: Какой ужас, смотреть страшно! Очень больно? Принести салфетку или позвать учительницу?

Сиенна: Позови учительницу, пожалуйста, мне нужен пластырь.

Финн: Хорошо, сейчас схожу за ней. Держись!

В приведенном примере Финн сочувствует Сиенне, понимает, как ей больно, и предлагает помочь, позвав кого-то из взрослых. Возможно, мальчик уже наблюдал такую ситуацию или сам пережил нечто подобное. Он оказывает поддержку девочке и помогает ей. Вполне вероятно, что на такие поступки Финна последует положительная реакция как самой Сиенны, так и ответственного взрослого. В результате Финн в будущем с большей вероятностью будет демонстрировать доброту и отзывчивость по отношению к другим людям, станет активнее применять социальные навыки и совершать позитивные действия, направленные на заботу об окружающих и помощь им.

Некоторым детям для освоения социальных навыков требуются непосредственное руководство и инструктаж. Возможно, взрослые должны показать им, как привлечь внимание товарищей по играм, научить делиться чем-то. Важен также опыт общения с другими детьми и получения реакции на свои действия. Например, маленькие дети узна́ют, что могут получить желаемый предмет, если отберут его или возьмут без спроса, но такое поведение вряд ли будет позитивно воспринято другими детьми и взрослыми. В школе постоянно повторяемые правила хорошего поведения (например, «драться нельзя» или «жадничать нехорошо») способствуют укреплению социальных навыков.

Бывает, что дети обладают необходимыми социальными навыками, но им не хватает знаний, как их правильно применять. Например, Люси желает покататься на велосипеде товарища; она помнит, что должна подойти к нему и попросить разрешения, сказав слово «пожалуйста». Но в реальности она может сказать «пожалуйста», а затем взять велосипед без позволения хозяина. Когда тот заплачет, девочка не поймет причины: она же сказала «пожалуйста»! В таких случаях следует объяснить, по каким признакам видно, согласен ли ребенок поделиться чем-либо. Люси следовало сказать «пожалуйста» и подождать положительного ответа, а не просто хватать велосипед. Понимание того, как просить разрешения и получать согласие, — главное для обучения сотрудничеству и совместной игре. Детей можно учить этому непосредственно на реальных примерах.

Признание сверстников

На школьные отношения вообще и дружбу в частности влияет признание со стороны ровесников из окружения ребенка — то, в какой степени те или иные дети нравятся или не нравятся его компании. Признание определяет восприятие ребенком других детей, с которыми ему приходится регулярно общаться. Мнение группы сверстников очень важно для развития дружеских отношений. Это коллективно формируемая оценка на основе множественных социальных контактов. Социум либо признает детей (они нравятся, их включают в совместные игры и мероприятия), либо игнорирует (не замечает), либо отвергает (другие дети избегают их или намеренно не принимают в игру или компанию). Исследования показывают, что степень взаимного признания имеет большое влияние на социальную адаптацию ребенка; например, дети, которым не уделяют должного внимания, в дальнейшем нередко испытывают трудности в налаживании дружеских отношений.

Пренебрежение со стороны сверстников

Дети, столкнувшиеся с пренебрежением со стороны окружающих, чувствуют себя изгоями. В подобной ситуации они становятся пассивными, неуверенными в себе, избегают общения и совместных видов деятельности, поскольку ощущают дискомфорт. Таких детей стоит научить, как сделать первый шаг в отношениях. Возможно, им проще играть не со всеми одноклассниками, а только с некоторыми.

В школе эти проблемы зачастую остаются незамеченными. Тихие и застенчивые дети, как правило, хорошо ведут себя на уроках. Учителя считают, что они обладают достаточными социальными навыками, поскольку в ходе занятий нормально общаются с другими детьми. Изначально может показаться, что их вполне принимают в классе, даже если у них нет близких друзей и они не входят ни в какую дружескую группировку.

Алиша

Алише шесть лет, она учится в первом классе. Девочка любит ходить в школу, и ей, похоже,

симпатичны одноклассники. Однако мама Алиши обеспокоена, поскольку та не упоминает конкретных друзей из школы. Сначала мама объясняла это переходом в следующий класс и началом учебного года, но сейчас ее младшую дочь, ученицу подготовительного класса, начали приглашать в гости, предлагать ей поиграть вместе, а Алишу игнорируют. Мама заметила, что, когда она у игровой площадки высаживает девочек из машины, Алиша не торопится уходить, тогда как младшая дочь мчится туда в поисках, с кем бы поиграть.

На недавнем родительском собрании учительница сказала, что Алиша способна работать с одноклассниками над групповыми задачами, но, похоже, у нее нет друзей, с которыми можно играть на переменах. Вроде бы она и нравится детям, но выглядит немного отстраненной и не вступает ни в какие отношения. Дома Алиша с удовольствием играет с младшей сестрой и очень любит свою семью. Кроме того, она ходит в бассейн вместе с одноклассниками, хотя мама заметила, что дочь застенчива, предпочитает ни с кем не разговаривать и реагирует только на учителя.

Алиша явно испытывает социальное пренебрежение со стороны сверстников. Несмотря на то что у девочки достаточные навыки общения для игр и взаимодействия с другими, ей не хватает умения уверенно использовать их в непривычных ситуациях. Она счастлива и беспечна в окружении ближайших родственников, но замыкается в неформальной обстановке, в присутствии больших групп детей на игровой площадке. Алиша умеет работать в группах в рамках формальной структуры урока, но на площадке, где учитель не контролирует ситуацию, ей трудно наладить контакт с детьми и проявить инициативу в общении.

Дети, которыми пренебрегают сверстники (подобные Алише), часто стеснительны, начать разговор для них — целая проблема. В основном они предпочитают наблюдать за происходящим со стороны, не желая или не умея присоединиться к другим, и в итоге замыкаются, поскольку не чувствуют себя способными полноценно участвовать в общих играх и разговорах. Другие дети вроде бы и не против с ними общаться, но чаще по каким-то причинам попросту не замечают их. В результате нерешительный или застенчивый ребенок остается в изоляции. Понимая, что у него нет близких друзей, он грустит, чувствуя себя одиноким, и это тоже беспокоит родителей.

Алиша

Дома мама Алиши стала разбираться, что же все-таки происходит с дочерью, задавая вопросы о том, с кем ей нравится играть в школе. Алиша заплакала и начала рассказывать, что иногда ей бывает грустно, потому что не с кем поговорить или поиграть. В частности, она сообщила: «В школе у меня нет хороших друзей». Сейчас родители Алиши пытаются придумать, как помочь ей с кем-нибудь подружиться.

Многие дети, испытывающие пренебрежение со стороны сверстников, хотели бы участвовать в общественной жизни, но по ряду причин им это не удается. Возможно, они еще не овладели определенными социальными навыками или им не хватает уверенности в их применении. Согласно исследованиям, в социальных ситуациях дети-изгои могут испытывать тревогу, напряженность и неуверенность. Они не только не находят в себе сил подойти к другим детям, но и менее склонны спрашивать о чем-то окружающих, в том числе учителей и воспитателей.

Для развития социальных навыков и уверенности в себе необходимо взаимодействие семьи и школы. Полезно и участие других детей, а также организация мероприятий для закрепления полученных навыков и знаний. Такие подходы мы рассмотрим во второй части книги.

Если вы не знаете, является ли ваш ребенок изгоем в коллективе, ответьте сами себе на следующие вопросы.

• Выглядит ли ваш ребенок встревоженным в компании других детей, опасается ли их, относится ли к ним настороженно?

• Подходит ли он к другим детям, чтобы поиграть с ними и/или начать разговор?

• Демонстрирует ли он какие-то негативные эмоции, связанные с его отношениями с одноклассниками?

• Тяжело ли ему налаживать дружеские контакты в школе?

Трудности установления отношений в школьном коллективе и дружеских компаниях

Проблема выбора друзей в школе часто возникает, когда дети становятся старше, а неписаные правила социального взаимодействия усложняются. Групповые правила вырабатываются на основе широкого спектра факторов — например, использования в группе сленга, общих симпатий и

антипатий, манеры одеваться. По мере взросления детей и изменения состава, ролей и предпочтений группы некоторые из них начинают чувствовать, что их сторонятся, игнорируют, не приглашают поиграть вместе или принять участие в каком-то мероприятии. Иногда они предпочитают сами отстраниться от компании, чтобы справиться с ситуацией.

Социальная изоляция

Говорить о социальной изоляции ребенка можно в том случае, когда он отстраняется или отчуждается от дружеских группировок, возвращаясь к участию в социальных группах, в которых состоял раньше. Взрослым это кажется странным, поскольку, судя по поведению в школе, ребенок обладает хорошо развитыми социальными навыками и складывается впечатление, что одноклассники принимают его положительно.

Айзек

Первое впечатление от девятилетнего Айзека — тихий четвероклассник. Классный руководитель характеризует его как вдумчивого, хорошо успевающего и вежливого ученика. Айзек увлекается информатикой и после уроков ходит в компьютерный кружок. В прошлом в школьной компании друзей у него никогда не возникало проблем и, судя по всему, он ладил со сверстниками.

Однако в последнее время мальчик стал грустным, расстроенным, часто повторяет: «У меня теперь нет хороших друзей». По его словам, он чувствует себя одиноким, особенно во время обеда или на перемене. Родители заволновались.

Проблема усложнилась, когда в школе начали готовиться к поездке, приуроченной к изучению темы по географии, и Айзек должен был назвать имена трех мальчиков, с которыми хотел бы вместе жить во время путешествия. Обсуждая это с родителями, он расстроился и сказал, что не хочет ехать.

В подобных ситуациях полезно побеседовать с ребенком и выяснить, что происходит. Возможно, он входил в некую

дружескую компанию, члены которой прежде хорошо общались, а теперь по какой-то причине им трудно поддерживать те же отношения. В неструктурированных и неформальных ситуациях, например на игровой площадке, ребенок, возможно, чувствует, что сверстники больше не хотят с ним играть, поскольку он не в состоянии выдержать конкуренцию или соответствовать их изменившимся ожиданиям. Кроме того, он больше не ощущает себя частью группы вследствие появления новых интересов и/или видов деятельности. Если меняется состав группы и некоторые ее члены приобретают более высокий статус, чем остальные, кто-то из детей начинает ощущать, что компания стала ему чужой. Он сам принимает решение выйти из группы и становится изгоем.

Айзек

Отец Айзека предложил ему играть в футбол со сверстниками во время перемен. Однако это не дало результата, поскольку мальчика больше не интересовал футбол: он увлекся компьютерными играми. Родители не знают, как помочь ребенку, но не хотят придавать слишком большое значение возникшей проблеме. Мать считает, что сын очень раним и предпочитает компьютер потому, что стремится жить в своем мире. У Айзека появился друг Ибрагим, который разделяет его увлечения и играет с ним онлайн. Мать обеспокоена тем, что сын станет еще более отстраненным и совсем перестанет общаться с мальчиками, с которыми играл раньше.

Социальное отвержение

Иногда сверстники осознанно отторгают ребенка или подвергают его нападкам и издевательствам. Так происходит, когда другие участники группы исключают кого-то из круга своего общения, не допускают к совместным играм, не приглашают участвовать во внешкольных мероприятиях. В результате ребенок осознаёт, что другие не желают с ним общаться, и тяжело переживает это. Некоторые дети объясняют отсутствие друзей причинами, не связанными с ними как личностями (внешними факторами), например характером общих игр, но не своими личными качествами или поведением. Если вы

обеспокоены тем, что вашего ребенка отвергают другие дети, подумайте над следующими вопросами.

• Упоминает ли ребенок о трудностях в отношениях с друзьями?

• Есть ли у него сложности с участием в совместных мероприятиях?

• Жаловался ли он на то, что интересы школьных друзей не совпадают с его собственными и это оказало негативное влияние на дружеские отношения?

• Демонстрирует ли он нежелание ходить в гости к другим детям или посещать общественные мероприятия?

Тео

Тео десять лет, он учится в пятом классе. Мальчик активен: увлекается разными видами спорта — футболом, хоккеем и регби, посещает множество внеклассных кружков и входит в команду по кросс-кантри[8]. На переменах произошло несколько инцидентов, когда Тео руководил игрой и проявлял физическую и словесную агрессивность в отношении других детей. Родителей Тео пригласили в школу побеседовать с классным руководителем о навыках общения их сына и особенностях его поведения в ситуации конфликта.

Мать Тео очень обеспокоена: ее сына больше не зовут играть, дети и их родители, похоже, активно избегают его (и ее саму) на детской площадке. Теперь Тео не приглашают на вечеринки, другие внешкольные мероприятия, в гости с ночевкой. Родителей Тео тревожит, что он теряет дружеское расположение одноклассников.

Когда дома отец заговорил с ним об этом, мальчик заметил: «Им не нравится, когда я выигрываю, они мне завидуют, потому что я более быстрый и ловкий. Поэтому они убегают или просто не хотят со мной играть». Мать пыталась объяснить сыну, что значит честная игра и что проблемы нужно решать с помощью слов, а не кулаков. Однако Тео стал защищаться и в конце концов разозлился. Он убежал к себе в комнату с криком: «До них иначе не доходит, ты просто ничего не

понимаешь!»

Отец Тео все сильнее беспокоится, так как агрессивное поведение сына стало часто проявляться вне школы. Недавно его удалили с поля во время матча, потому что он вспылил и толкнул игрока из команды противника. Проиграв на недавнем турнире, он сильно разозлился и начал кричать на товарищей по команде, заявив, что это они виноваты в его поражении.

Большинству детей очень трудно понять социальное отвержение и справиться с ним. Их защитная реакция выражается в агрессивном поведении и явном нежелании участвовать в совместных играх. Как вариант, они могут пытаться доминировать, чтобы оставаться в игре. Однако группа, скорее всего, воспримет такое поведение негативно, и это станет причиной дальнейшего отвержения.

Иногда у детей возникают трудности с пониманием и регулированием эмоций, в результате чего они не в состоянии спокойно, доброжелательно разрешить конфликт. Некоторые, будучи в гневе, поддаются сиюминутным побуждениям и агрессивно проявляют свои чувства; дело даже может дойти до рукоприкладства. Они вряд ли будут пользоваться уважением, не говоря уже о социальном признании; другие дети считают их бесчувственными и жестокими.

Такое поведение может иметь долгосрочные последствия, как показано на схеме ниже.

Модель социального взаимодействия детей

(Кеннет Додж и др., 1986)

5. Социальное поведение других детей
2. Восприятие и понимание ребенка
1. СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ
4. Представления и суждения других детей о ребенке
3. Социальное поведение ребенка

Эта модель демонстрирует взаимосвязь между действиями и реакцией детей в социальной ситуации. В любой конкретной ситуации (этап 1) отдельно взятый ребенок будет демонстрировать социальные навыки и социальное поведение (например, задира или его жертва) исходя из своего восприятия и понимания происходящего (этапы 2 и 3), что определяет его восприятие другими детьми (этап 4) и их последующую реакцию (этап 5). Со временем эти поведенческие модели и репутация закрепляются в группе.

Чаще всего эта модель действенна, так как ребенок может общаться в дружелюбной манере (этап 3), что положительно воспринимается другими детьми (этап 4) и ведет к возникновению общей беседы или к установлению очередности в игре (этап 5).

Однако в ряде случаев все гораздо сложнее, так как поведение ребенка на этапе 2 или 3 может быть негативно оценено другими детьми на этапе 4. В этом случае другие дети воспримут такое поведение как неуместное и, следовательно, отвергнут ребенка.

Этим можно объяснить пример с Тео, поскольку его манера выражения гнева или разочарования на этапе 2 (чрезмерная физическая реакция), вероятно, не соответствует неписаным правилам группы. Следовательно, на этапе 3 мальчику, судя по

всему, не хватает навыков решения проблем со сверстниками, поскольку он доминирует ради достижения своих целей с помощью методов физического воздействия. Другие воспринимают это поведение как неприемлемое в рамках норм группы. Именно поэтому Тео отвергают на этапе 4: дети видят его неспособность идти на компромисс или решать проблемы иными адекватными способами.

Более долгосрочная проблема заключается в том, что другие члены группы формируют о ребенке определенное мнение, которое может оказывать длительное влияние на то, будет ли он принят или отвергнут в данном социальном контексте. Коллективное мнение о ребенке (его репутация) может сохраняться долго.

В случае с Тео поводом для вмешательства взрослых служит необходимость развивать понимание им своих эмоций и умение контролировать их. Мальчику важно научиться распознавать, когда он начинает злиться, и использовать приемлемые методы успокоения. Кроме того, необходимо обучить Тео навыкам сотрудничества и поиска компромисса с другими детьми (этапы 2 и 3).

Понимание и выражение эмоций

Способность отдельных членов группы друзей распознавать, понимать и регулировать свои эмоции влияет на общую динамику и вероятность оказания дружеской поддержки, проявления отзывчивости и сопереживания. Если некоторые дети испытывают трудности с распознаванием собственных эмоций, у них могут возникнуть проблемы и с пониманием эмоционального состояния окружающих, и с реакцией на него.

Благодаря навыкам эмоциональной регуляции дети могут самостоятельно управлять своими эмоциями, будь то гнев, страх, радость или грусть. В противном случае они рискуют приобрести проблемы с общением. Согласно исследованиям, дети, проявляющие агрессивность и отвергаемые сверстниками, став взрослыми, чаще других испытывают трудности в дружеских и других взаимоотношениях. Следовательно, взрослым чрезвычайно важно вмешаться в ситуацию на раннем этапе, чтобы дать ребенку возможность приобрести навыки распознавания и контроля эмоций.

Размышляя о подобных проблемах применительно к вашему ребенку, ответьте на следующие вопросы.

• Считает ли ваш ребенок, что у него есть друзья, с которыми

он может играть и выполнять задания в школе?

• Насколько хорошо в его компании справляются с трудностями и разрешают конфликты?

• Как он управляет своими эмоциями и реагирует на эмоции других детей?

• Проявляет ли он сочувствие и внимание к другим людям? Умеет ли видеть ситуацию с их точки зрения?

• Насколько хорошо он взаимодействует и играет с другими детьми вне школы?

Одиночество

Обычно в школе дети нормально адаптируются и развиваются, и на первый взгляд кажется, что они всем довольны. Однако очень многие чувствуют себя одинокими. На самом деле о чувстве одиночества упоминают даже дети до пяти лет. Периодически испытываемое чувство одиночества совершенно нормально. Но если оно длится долго или возникает часто, это может указывать на более серьезную проблему. Дети в состоянии определить целый ряд эмоций, связанных с одиночеством, — от грусти из-за отсутствия друзей до неудовлетворенности и гнева, вызванного неприятием со стороны сверстников.

Учитывая, что одиночество — индивидуальное и внутреннее переживание, по ребенку иногда трудно определить, как оно проявляется внешне. Замкнутые и застенчивые дети вроде Алиши держатся обособленно, отстраненно; глядя на них, легко догадаться, что они чувствуют себя одинокими. Но и другие дети могут испытывать острое чувство одиночества, связанное с изоляцией. Айзек, например, одинок, поскольку больше не ощущает себя членом своей компании. Кроме того, некоторые дети хотя и состоят в какой-то группе и, на первый взгляд, пользуются признанием, но тем не менее тоже страдают от одиночества.

Мэдди

Мэдди одиннадцать лет. Девочка прекрасно учится, хорошо мотивированна, пользуется популярностью и среди одноклассников, и в школе в целом. По словам учительницы, она отлично работает на уроках и с удовольствием играет с детьми.

Класс начал готовиться к переходу на следующую ступень обучения. Каждый ребенок должен был назвать двух человек, с которыми он в будущем году хочет быть в одной группе. Учительница попросила родителей Мэдди назвать имена ее друзей, с которыми девочка могла бы объединиться, так как сама Мэдди в замешательстве. Когда мама заговорила об этом с дочерью, та сказала, что у нее нет лучших друзей в школе и ей «не с кем по-настоящему поговорить или потусоваться».

Родители Мэдди обеспокоены тем, что дочь считает, будто у нее нет друзей, ведь это может осложнить переход в среднюю школу.

Мы видим, что, несмотря на кажущееся признание и расположение со стороны окружающих, Мэдди все-таки чувствует себя одинокой. Дети выражают это чувство по-разному — например, подобно Мэдди, говорят о проблемах, связанных с отсутствием в школе близких друзей, к которым можно обратиться за помощью.

Существуют разные проявления одиночества: ребенок не входит ни в какую группу; у него вообще нет друга; ему кажется, что до него никому нет дела. В таких случаях важно осторожно разобраться, в чем причина. В этих ситуациях нужно выяснить, когда ребенок чувствует себя одиноким и возникло это чувство в последнее время или связано с какой-то уже устоявшейся тенденцией. Это поможет в выборе оптимальных методов поддержки ребенка.

Вот ряд аспектов, которые следует учитывать при обдумывании данной проблемы применительно к вашему ребенку.

• Чувствует ли он себя одиноким в школе или где-то еще?

• Может ли он назвать школьных друзей, с которыми ему хотелось бы поговорить?

• Считает ли он, что у него есть близкие друзья в школе или достаточно приятелей, с которыми можно поиграть?

• Переживает ли он из-за отсутствия школьных друзей или поддержки со стороны других детей?

Самое важное

• На детскую дружбу влияют восприятие ребенка сверстниками и социальное признание, важное для его

психологического комфорта.

• Некоторыми детьми сверстники пренебрегают (игнорируют или сторонятся их) или социально отвергают их (избегают или намеренно исключают из круга общения).

• Если ваш ребенок в общении со сверстниками выглядит пассивным, застенчивым или тихим, это может означать, что он боится начать общаться с ними. Научите его присоединяться к общим играм.

• Если ребенок кажется отстраненным или изолированным от своей группы, попытайтесь выяснить причины (например, ему могут быть неинтересны занятия группы или сами ее участники). Предложите ребенку несколько вариантов разрешения сложившейся ситуации.

• Если у ребенка возникают трудности с регулированием и распознаванием эмоций, возможно, он не умеет правильно реагировать на друзей и разрешать конфликты, а это может привести к социальному отвержению. Помогите ему научиться лучше понимать и выражать свои чувства, идти на компромисс и сотрудничать с другими детьми.

Часть 2. Проблемы дружеских отношений и их решение

Глава 3. Как помочь ребенку в трудных ситуациях

Дети, которые легко вступают в дружеские отношения и хорошо воспринимаются обществом, обычно отлично понимают, каким образом нужно договариваться и выходить из конфликтов. Приятели описывают их как дружелюбных, позитивных и умеющих сотрудничать; такие дети уверенно объясняют свою точку зрения, и окружающие принимают ее. Другими словами, они демонстрируют просоциальное поведение.

Однако некоторым детям нелегко приобретать друзей и сохранять отношения с ними. Они могут болезненно переживать это, а родителям трудно понять, как им помочь. В этой главе мы обсудим, как поговорить с ребенком и поддержать его, если он испытывает трудности с дружбой.

Когда дружба сталкивается с трудностями

Дети, как правило, демонстрируют четко определенные предпочтения и начинают строить отношения с «лучшим другом» в возрасте около четырех лет. Становясь старше, каждый из друзей может развиваться по-своему, и это способно вызвать у одного из них негативные чувства. Большинство детей периодически испытывают трудности в отношениях. Многие из подобных переживаний типичны. Очень важная роль родителей состоит в том, чтобы помочь сыну или дочери научиться ладить с другими детьми и разрешать конфликты.

Дружба становится более стабильной по мере взросления детей — отчасти благодаря развитию способности понимать других, а следовательно, и совершенствованию навыка разрешения конфликтов. Но между детьми постарше складываются более близкие отношения, поэтому потеря друга причиняет им сильную боль. Научиться справляться с переживаниями, связанными с завершением отношений, — важный жизненный опыт, который станет основой для переживания утрат в будущем.

Причиной разрыва дружеских отношений у детей обычно становится появление нового друга, крупная ссора или нарушение морально-этических норм (предательство, утрата доверия и т. п.). Кроме того, дружба часто заканчивается из-за переезда или перехода в новую школу. Для кого-то обычные

переживания детства могут быть травмирующими, вызывая грусть, чувство одиночества и вины, гнев и тревогу по поводу будущих отношений. Реакция ребенка зависит от его возраста и интерпретации причин, вызвавших разрыв. Понять, почему тебя отвергли, отчего с тобой больше не хотят дружить, очень трудно. Такие проблемы могут сохраняться и во взрослой жизни, поскольку человек в подобных ситуациях продолжает винить и недооценивать себя.

Подростковая дружба бывает нестабильной из-за возросшей необходимости устанавливать прочные связи и тесные отношения. Такая повышенная потребность в близости и доверительности связана с большей восприимчивостью к стрессу и страху отторжения. По этой причине подростки часто испытывают неуверенность в отношениях. Отвержение со стороны друзей может усугубить ситуацию, вызвать острую душевную боль и смятение.

Если у вашего ребенка возникают проблемы с друзьями, первым признаком могут быть изменения в его поведении. Например, он:

• не хочет идти в школу;

• выглядит отстраненным и неуверенным в себе;

• демонстрирует нежелание посещать общественные мероприятия, где будут присутствовать другие дети;

• плачет чаще обычного или проявляет повышенную чувствительность в ситуациях, раньше вызывавших положительную реакцию.

В подобных случаях мягко и спокойно расскажите ребенку о своих наблюдениях. («Мне показалось, что предстоящая поездка в летний лагерь перестала тебя радовать. Это на тебя непохоже. Может, тебя что-то беспокоит?») Внимательно выслушайте ответ. Если ребенок не хочет отвечать сразу, заверьте его, что готовы продолжить разговор в любое время, когда он почувствует готовность поделиться своими чувствами.

Дети не всегда делятся с родителями тревогами и огорчениями, многие держат свои переживания в себе. В школе могут не заметить, что обычно спокойные и послушные дети чувствуют себя несчастными, когда дело касается дружеских отношений. Важно понимать, что рассказы ребенка о каких-то событиях могут не совпадать с их восприятием родителями и учителями.

Разговор с ребенком о его отношениях

Иногда родителям непросто определить, когда ребенок сталкивается с проблемами в дружеских отношениях. Ниже приводятся утверждения детей, вызывающие у родителей тревогу по этому поводу и чувство беспомощности из-за непонимания своих дальнейших действий:

• «Она ушла с другой девочкой».

• «Меня никто не любит».

• «Он сказал, что я отстойно играю в футбол, и больше не хочет со мной играть».

В этих ситуациях можно применить следующую тактику.

1. Объясните ребенку, что вы понимаете его чувства

Если ребенок не говорит о своих чувствах, попробуйте сами найти слова, описывающие его эмоцию («Ты рассержен», «Тебе стыдно/страшно»), и отразить ее в ответном утверждении. Например:

• «Похоже, ты очень рассержен из-за этого».

• «Могу себе представить, как тебе было стыдно, когда она это сказала».

• «Должно быть, тебе было очень страшно».

Таким образом вы покажете, что сопереживаете ему, и дадите понять, что действительно разделяете его чувства.

2. Воздержитесь от советов и быстрых решений

Вот три часто используемых ответа на заявление ребенка о том, что его друг не разговаривает с ним.

• «Это очень неприятно».

• «Что, опять?! Пора бы найти другого приятеля».

• «Тебе надо первой перестать с ней разговаривать».

Первый ответ свидетельствует о том, что родитель понимает чувства ребенка, и тем самым он открывает возможности для неформальной беседы. Второй и третий ответы предлагают быстрые решения, но они вряд ли помогут ребенку раскрыться полностью, а родителям — начать обсуждение его возможностей повлиять на отношения с другом в дальнейшем.

Не жалейте времени на откровенные разговоры о чувствах ребенка, так как только сопереживание помогает развитию его самосознания, а также поиску другого восприятия проблемы и иных способов действия.

3. Старайтесь не устраивать допросов

Некоторым детям трудно говорить о стрессовых ситуациях вслух, понимать и определять свои чувства. Кроме того, им, возможно, стыдно из-за того, что отношения с друзьями не ладятся, и они боятся осуждения. По этой причине, начиная беседу, действуйте осторожно. Можно задать нескольких открытых вопросов (то есть не предполагающих только ответ «да»

или «нет»). Вот некоторые примеры.

• «Как ты справился с…?» (Упомяните конкретное занятие, демонстрируя тем самым, что вам небезразличны интересы ребенка и вы знаете о них, что вы в курсе его стремлений; также можете обсудить то, что его особенно беспокоит.)

• «Во что ты играл сегодня?»

• «Чем ты занимался сегодня на перемене?»

• «С кем ты играл?»

• «А что учитель сказал о…?»

Данные рекомендации ни в коем случае нельзя рассматривать как готовый сценарий, иначе беседа действительно может перерасти в допрос.

Формулируя вопросы, старайтесь избегать прямолинейности, поскольку в этом случае ребенок может начать защищаться. Например, не стоит спрашивать в лоб: «Что тебя тревожит?» — лучше заметьте: «Ты сегодня какой-то нервный».

Выслушайте ответ ребенка и дайте понять, что разделяете его переживания, — с помощью жестов (зрительный контакт, кивок), коротких фраз («Да, понимаю…») или же обозначив эмоцию («Звучит пугающе»).

Если разговор кажется вам слишком личным или эмоциональным, воспользуйтесь следующими альтернативными приемами.

Рисунки

Ребенок (или вы сами) может нарисовать, например, то, что происходит на игровой площадке и как он там себя чувствует. Вы можете изобразить конкретных людей и записать их мысли и речь (см. пример). Многим детям нравится выражать свои чувства в рисунке, поскольку в этом случае нет необходимости подбирать слова, чтобы описать сложную эмоцию или переживание.

Книги

Книги — тоже хорошее подспорье в подготовке к беседе о проблемах с друзьями. Поиск примеров похожих ситуаций в книгах, где действие происходит в школах (например, «Дневник слабака» Джеффа Кинни[9] или «Том Гейтс» Лиз Пичон[10]), станет благодатной почвой для дискуссий. Обратитесь и к произведениям, более далеким от повседневной жизни ребенка: это могут быть «Хогвартс. Волшебный путеводитель по школе чародейства и волшебства»[11] из вселенной Гарри Поттера или серия книг Джилл Мерфи «Самая плохая ведьма»[12] о школе волшебства для девочек. В этих произведениях описаны дружеские отношения в школе, и это может стать хорошим поводом для беседы с вашим ребенком, например, о том, как вымышленные персонажи переживают разное отношение к ним

окружающих, после чего можно перейти к более персонализированной дискуссии («А с тобой такое когда-нибудь случалось?», «Ты когда-либо испытывал что-то похожее?»).

Телепередачи

Воспользуйтесь интересом ребенка к определенной телепередаче: таким образом легче обсуждать темы, которые могут его волновать. Рассматривая, например, переживания какого-то телегероя из-за того, что он кому-то не нравится или его отвергают, вы получите повод для дальнейшего разговора о чувствах этого человека и его реакции на эти эмоции. Затем можно задать вопросы, которые свяжут увиденное с непосредственным опытом ребенка («Как ты думаешь, что помогло бы этому человеку?», «Как бы ты мог помочь ему?», «Как бы поступил ты, если бы это случилось с тобой?», «Чем могли бы тебе помочь другие люди?»).

4. Поговорите о точке зрения других людей

Выслушав и признав точку зрения ребенка, попытайтесь перейти к обсуждению позиций других участников событий, если это уместно. Помогите ребенку описать свои мысли и чувства в конкретной ситуации, а потом обсудите реакцию других детей. Это поможет ребенку понять:

• почему он отреагировал именно так, а не иначе;

• почему другие отреагировали и повели себя именно так.

Если вы хотите научить ребенка анализировать альтернативные точки зрения, важно объяснить ему, что задумываться о мыслях и чувствах друзей очень важно. Это поможет ему понять, что бывают разные интерпретации конкретной ситуации, определяющие поведение людей. Ниже рассмотрено несколько подходов к решению этой проблемы. Вам следует выбрать подходящий в зависимости от возраста и предпочтений вашего ребенка.

• Расспросите ребенка о конкретной ситуации, когда он нервничал, общаясь с другом. Пусть он расскажет вам об этом максимально подробно, сообщив как можно больше деталей: например, когда это случилось, что происходило до того, кто еще там присутствовал, что он может вспомнить, закрыв глаза, и т. д. Лучше всего, если это будет рассказ о недавнем событии (в течение последней недели), тогда он вспомнит больше подробностей. Ваша цель — дать ему возможность как можно полнее представить ситуацию. Обсудите ее со всех точек зрения: что (предположительно) думал и чувствовал каждый участник и как это могло повлиять на его слова и действия.

• Обсуждая проблемную ситуацию с ребенком более младшего возраста, полезно нарисовать ее. Используйте рисунок,

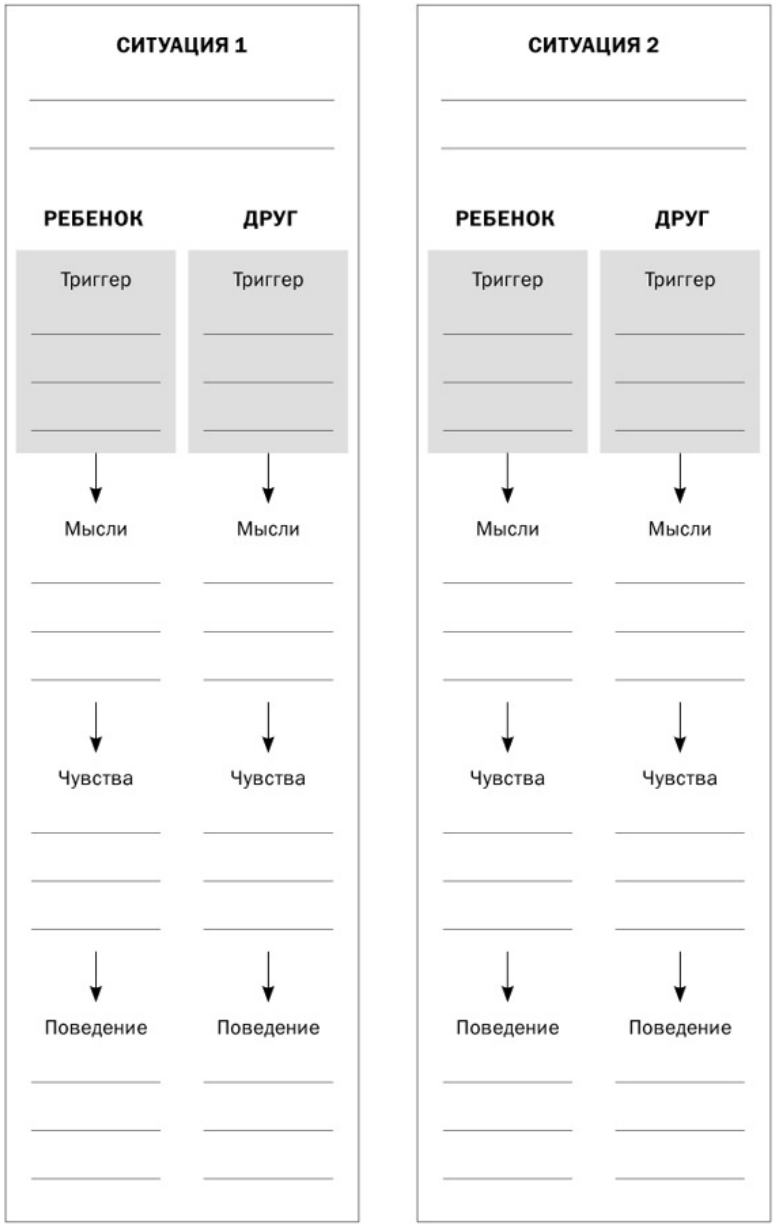
чтобы поразмышлять над мыслями и чувствами не только вашего ребенка, но и его друзей.

• Дети постарше могут выполнить более абстрактное задание, заполнив таблицу (ниже). Сначала объясните ребенку, что это поможет вам понять его мысли и чувства в конкретной ситуации. Скажите, что вам важно вместе подумать над тем, как эти события повлияли на его реакцию, а также осмыслить данный эпизод с точки зрения его друзей. Это даст ему возможность осознать, что конкретно произошло и что люди могут по-разному интерпретировать одно и то же событие.

Для начала попросите ребенка рассказать о произошедшем как можно подробнее и запишите данную информацию в верхнем блоке таблицы.

Теперь нужно установить, что именно послужило триггером (запустило само событие). Сначала запишите в соответствующие блоки мысли вашего ребенка («Готов поспорить, она ненавидит меня», «Я такой идиот!»), его чувства (страх, гнев и т. д.) и поведение (действия).

Далее заполняйте блоки предположениями о том, что мог чувствовать и думать его друг. Как он мог вести себя в той ситуации?



Эти три момента помогут ребенку задуматься над тем, что люди в одной и той же ситуации могут вести себя по-разному, и увидеть эти различия.

Поработав с таблицей, вы получите четкое представление о точке зрения вашего ребенка (имеющей первостепенное значение), его переживаниях и их интерпретации, а также узнаете, что, по его мнению, думают и чувствуют в той же ситуации другие люди, которые могут трактовать события иначе.

Например, ему может показаться катастрофой, если его не пригласят на день рождения, однако у вас может быть иной взгляд на эту проблему.

Не оспаривайте точку зрения ребенка, заявляя: «Это не имеет большого значения», «Впереди еще много праздников, на которые тебя обязательно пригласят» или «Ну, тогда и ты ее не приглашай». Выслушивайте, сопереживайте и внушайте надежду, что с вашей помощью ребенок найдет способ справиться с ситуацией. Не давайте характеристик другим детям, их родителям или учителям.

Не поощряйте ребенка в намерении «дать сдачи», «постоять за себя», «заставить его заплатить за это» или «устроить бойкот и подговорить остальных сделать то же самое». Постарайтесь придерживаться конструктивной линии и заверьте ребенка, что вы поможете ему найти правильное решение. Выбор наиболее подходящего варианта действия будет зависеть от причин, вызвавших проблемы, с которыми он столкнулся (например, прекращение дружеских отношений, издевательства, одиночество).

Джош и Спенсер

Мальчики дружили с дошкольного возраста. Они познакомились на тренировках по плаванию. Их мамы регулярно устраивали для них совместные игры, приглашая друг друга в гости. В семь лет Джош записался в местный спортивный клуб по плаванию и начал делать большие успехи, а в девять лет попал в местную сборную. Теперь ему приходилось тренироваться три раза в неделю, и для других занятий почти не оставалось времени.

Спенсеру плавание не нравилось, и вскоре он бросил тренировки, сказал маме, что не любит спорт, и стал проводить все больше времени дома в одиночестве — например, смотрел телевизор и играл на приставке. Мама была обеспокоена тем, что он, похоже, грустит и скучает по Джошу. Однако на вопрос, все ли в порядке, сын ответил утвердительно.

Если исходить из сказанного выше, маме Спенсера следовало больше узнать:

1) о его дружбе с Джошем: что сейчас думает и чувствует по этому поводу ее сын;

2) о других отношениях, которые он мог бы наладить в школе или где-то еще.

И мама начала действовать. Прежде всего она получила больше информации о его точке зрения, применив методы, описанные выше. Кроме того, она поговорила с учительницей, и та подтвердила, что и в школе Спенсер выглядит грустным и одиноким. Сейчас важно, чтобы его родители разработали план поддержки. Со способами улучшения социальной интеграции мы познакомимся в следующей главе.

Вы знаете своего ребенка лучше других, вам известно, как и на что он реагирует, как поведет себя в различных ситуациях. Тем не менее родителям очень трудно быть объективными, особенно если причина плохого настроения детей — социальные отношения. Кроме того, вам сложнее получать информацию из первых рук о взаимоотношениях сына или дочери в ситуациях, когда вас нет рядом, например во время школьных занятий. Так что мнение учителя в данном случае очень важно.

Переговоры и компромисс

Умение разрешать конфликты — важная составляющая дружбы. В главе 1 мы уже рассказывали, как маленькие дети, требуя, чтобы их желания немедленно удовлетворялись, устраивают истерики и отнимают игрушки у других малышей. Но по мере развития самоконтроля, становясь менее сосредоточенными на себе и более внимательными к мыслям и чувствам друзей, дети учатся сотрудничать. С возрастом навыки разрешения конфликтов приобретают все большее значение. В спорах дети все чаще учитывают точку зрения и предпочтения друзей, поскольку заинтересованы в продолжении стабильных отношений с ними.

Некоторым детям трудно сохранить дружбу, так как их сверстники любят командовать и предпочитают всегда оставаться главными в играх и общении. Такие дети не умеют договариваться и идти на компромисс в случае разногласий. В подобных ситуациях прежде всего следует объяснить ребенку, что разногласия и недопонимание неизбежны в любых отношениях, а способ разрешения конфликтов может вести либо к их укреплению (если будет найден компромисс), либо к прекращению. Ребенок должен понять: чтобы найти решение, приемлемое для обеих сторон, им необходимо пойти на

компромисс.

Дэнни и Джером

Дэнни одиннадцать лет, он старший из троих сыновей. В отношениях с братьями мальчик привык доминировать, поэтому и дома, и в школе у него постоянно возникают конфликты. Дэнни со своим другом Джеромом вместе ездят на велосипедах в школу. Матери велели мальчикам держаться вместе и не выезжать на оживленные трассы.

Дэнни: Я не хочу ехать этой дорогой, она скучная. Давай сегодня выберем другой путь.

Джером: Так будет дольше, и ехать придется по шоссе. Лучше не надо.

Дэнни: А я поеду по шоссе. Ты со мной?

Джером: Нет, там слишком много машин.

Дэнни: Но тебе придется ехать со мной. Твоя мама сказала, чтобы ты от меня не отставал.

Джером: Я знаю, мы должны держаться вместе, но не на этой дороге.

Дэнни (кричит): Я поехал, давай за мной! (Едет вперед.)

Мы видим, как Дэнни привычно навязывает свою волю другому. Он злится на Джерома, считает его аргументы глупыми, потому что они идут вразрез с его желаниями. Дэнни кажется, что друг пренебрегает им, но он даже не пытается осознать, почему Джером не считает его поведение правильным.

Подобный стиль общения создает проблемы для Дэнни. В итоге дети избегают взаимодействия с ним, что только усиливает его раздражение и ощущение, что к нему несправедливы. Дэнни должен усвоить один неотъемлемый аспект дружбы: необходимо уметь договариваться и находить компромисс. Мальчика следует научить распознавать ситуации, способные вызвать напряженность, и улаживать разногласия и конфликты. Важный первый шаг — желание Дэнни сохранить друга. Он должен понять, что доверие предполагает взаимозависимость друзей и связанную с этим боязнь утраты. Ниже приводятся способы, которые помогут детям развить навыки ведения переговоров и поиска компромисса.

1. Обсудите важность переговоров и компромисса

Для начала разъясните ребенку, что если он не хочет поссориться с другом, то надо научиться договариваться и находить компромисс. Подчеркните значимость взаимных уступок и готовности принимать предложения другого человека, отказываясь от собственных. Объясните, почему компромисс так важен: если требовать, чтобы друг все делал только по-твоему, и не учитывать его желания, он может обидеться. Если ребенок не проявляет готовности договариваться и идти на компромисс, его приятели, скорее всего, будут вести себя точно так же, и не исключено, что дружба может закончиться.

Опишите несколько ситуаций, когда без переговоров и поиска компромисса конфликт неизбежен. Ваш ребенок должен понять: чтобы ладить с людьми, нужно выслушать другого человека, понять его позицию и попытаться найти хотя бы незначительные, на первый взгляд, точки соприкосновения, когда оба сходятся во мнении. Обсудите с ребенком эти ситуации и предложите найти несколько компромиссов для каждой из них.

Если он выразит готовность найти приемлемую для друга золотую середину (договориться) и согласен что-то сделать вопреки своим желаниям (компромисс), похвалите его. Подчеркните, что это очень важно, поможет избегать конфликтов и улаживать разногласия в будущем.

Вот несколько возможных сценариев для обсуждения.

• Во время перемены ты хочешь посидеть и поболтать с друзьями, а они собираются позвать кого-то еще, и этот человек тебе не нравится.

• Ты пришел к другу в гости с ночевкой. Он хочет поиграть в популярную игру, а ты — посмотреть телевизор.

• Вы с друзьями идете в кино. Кто-то из них хочет посмотреть фильм о супергероях, а ты считаешь его скучным.

2. Поговорите об основных навыках управления конфликтами

К ним относятся следующие навыки.

• *Сохранять спокойствие.* Первым шагом является осознание, что негативные эмоции накапливаются, и определение стратегии для управления ими. Одни дети самоустраняются, другие применяют технику глубокого дыхания. Есть и другие эффективные способы сохранять спокойствие, например давать себе успокаивающие команды («Успокойся», «Не психуй», «Не позволяй ей себя разозлить») или напрягать и расслаблять мышцы. У каждого ребенка свой способ справиться с отрицательными эмоциями, поэтому важно обсудить с сыном или дочерью несколько подобных приемов и потренироваться дома.

• *Слушать друга и меньше говорить самому.* Это поможет

вашему ребенку понять чужую точку зрения.

• *Повторить сказанное другом.* Таким образом он сможет показать приятелю, что его мнение принято во внимание.

• *Высказаться о проблеме со своей точки зрения.* Объясните, что лучший способ разрешения споров — попытаться сосредоточиться на проблеме, а не на личностях. Приведите примеры и дайте ребенку возможность потренироваться. Например, вместо того чтобы заявлять: «Ты любишь командовать!» — лучше сказать: «Ты хочешь заняться одним, а я — другим. Давай поищем занятие, интересное для нас обоих».

• *Попробовать договориться о каком-то варианте решения проблемы.* В данном случае ребенку следует вспомнить, как они с другом договаривались ранее, — это послужит подтверждением, что общий язык и компромисс можно найти почти всегда.

• *Если же решение найти невозможно, с этим стоит смириться.* Будьте готовы извиниться, если это необходимо.

Помощь чувствительным детям

Некоторые очень восприимчивые дети остро реагируют даже на нейтральные ситуации в общении, хотя у их приятелей не было намерения кого-то задеть или обидеть. Так может произойти и в том случае, когда дети дразнятся, что, кстати, считается нормой в общении со сверстниками и во многих случаях является показателем дружбы. Некоторых детей легко ранить даже тогда, когда намерения другого ребенка совершенно безобидны (например, он отменяет встречу, потому что заболел, но его чувствительный друг интерпретирует это как социальное отвержение).

В данном случае прежде всего важно определить, не присутствуют ли в событиях, описанных вашим ребенком, признаки травли, вызывающей у него страх (см. главу 7). Если в этом отношении все в порядке, подумайте, как помочь ему разобраться в социальных ситуациях, где проявилась его ранимость, а потом разработать план противодействия, чтобы научить сына или дочь управлять своими мыслями, чувствами и реакциями.

Здесь есть несколько ключевых моментов.

1. Поддразнивание — обычное дело: таким образом дети часто демонстрируют дружеское расположение.

2. Важно понять намерения дразнящего. Если его тон дружелюбен, на лице улыбка, а поза расслаблена, он, как правило, никого не хочет обидеть. Скорее всего, поддразнивая

кого-то, он не имеет в виду ничего плохого. Такими действиями ребенок, вероятно, помогает положительному взаимодействию и снижает степень недовольства в компании друзей.

3. Дети не в состоянии контролировать слова и действия других людей, но могут научиться держать под контролем свою реакцию.

4. Есть несколько вариантов поведения в случае, когда вас дразнят:

а) не обращать внимания;

б) реагировать невербально (например, покачать головой, пожать плечами);

в) дать словесный отпор («И что с того?», «А мне все равно!», «Говори что хочешь», «А ты что сказать-то хотел?», «Что, уже можно смеяться?»).

Таким образом можно самоустраниться и не ввязываться в конфликт.

5. Реакция на насмешки плачем, криками, заявлениями о том, что у дразнящего будут неприятности, не вполне адекватна. Стоит подумать об эффективных приемах, направленных на то, чтобы скрыть свои эмоции, — например, спокойно уйти.

6. Прежде чем ребенок качественно улучшит свои навыки, он может не один раз ошибиться, поэтому вы должны помогать ему твердо придерживаться вашего плана.

Джози

Десятилетней Джози казалось, что в школе ее постоянно дразнят. Девочка часто жаловалась на это своей учительнице, плакала, возмущалась поведением одноклассников и выражала протест. Мама Джози описывала дочь как «ранимую душу» — та всегда была очень восприимчивой и склонной к чрезмерной реакции на действия других детей — и буквально разрывалась между стремлением защитить Джози и желанием научить ее нормально общаться.

Мать встретилась с учительницей и узнала, что дочь часто жалуется на других детей. Преподаватели и воспитатели считали, что девочка склонна к преувеличенной реакции. Мама Джози и ее учительница решили объединить усилия, чтобы помочь девочке.

Прежде всего Джози следовало осознать тот факт, что дразнят всех детей без исключения. Перед ней была

поставлена задача наблюдать за происходящим на игровой площадке. Девочка заметила, что часто дразнят детей, пользующихся популярностью. Наблюдая за их реакцией, Джози удивилась: они вообще не переживали; казалось, будто им нравится такое проявление внимания: дети смеялись, в ответ подшучивали над друзьями, не расстраивались и не протестовали.

Обсуждая такое поведение с мамой и учительницей, Джози стала осознавать, что ее реакция в подобных случаях совершенно иная. Она признала, что склонна к преувеличению, и заявила, что хочет поставить перед собой цель научиться сохранять хладнокровие, понимая, что ее затягивает воронка негативных эмоций. Вместе с учительницей они придумали тайный сигнал (подмигивание), чтобы Джози знала, когда начинает реагировать слишком остро.

Мама, учительница и Джози договорились встречаться по вторникам после школы и подводить итоги недели: следить за прогрессом в достижении цели и обсуждать способы преодоления трудностей. Они придерживались простого плана: перечисляли конкретные события, произошедшие за неделю, а также обсуждали чувства, мысли и действия Джози.

Случай, ставший ключевым для существенного сдвига в ее мышлении, произошел на перемене. Джози закончила обед и вышла из столовой. Когда она проходила мимо своей одноклассницы Фриды, та посмотрела на нее, засмеялась и сказала: «Привет, пудинг!» Джози тут же решила, что ее обозвали толстой и/или жадной, и расстроилась. Однако, помня о своей цели — сохранять хладнокровие, она собрала все силы, чтобы справиться со своими эмоциями, равнодушно улыбнулась в ответ и пошла дальше.

В такой реакции было гораздо больше самообладания, чем когда-либо прежде. Вместо того чтобы, по обыкновению, пожаловаться дежурному воспитателю в столовой, Джози подождала конца уроков и поговорила с мамой. Они поразмышляли над словами Фриды и решили, что сравнение Джози с пудингом необязательно свидетельствует о недобрых намерениях и желании оскорбить ее, тем более что большинство людей любят пудинг. Джози согласилась, что если воспринимать приветствие Фриды как нейтральное, а не враждебное, то оно вряд ли огорчит ее. Кроме того,

девочка отметила для себя, что сумела сохранить самообладание, и обрадовалась. Да и мама похвалила ее, тем самым укрепив в дочери ощущение, что она достигла чего-то важного.

После анализа этого случая Джози поняла, что, попадая в подобные ситуации, она начала воспринимать их иначе, и обнаружила, что более спокойная реакция укрепила дружбу с ее одноклассницей Жасмин. Джози стала более уравновешенной и до такой степени начала доверять Жасмин, что теперь обсуждает с ней щекотливые моменты, о которых раньше говорила только маме или учительнице. Через месяц такие разговоры сошли на нет, поскольку Джози научилась владеть собой.

Постарайтесь не чувствовать себя виноватыми, если ваш ребенок испытывает трудности во взаимоотношениях с друзьями. Исследования показывают, что подобные проблемы обусловлены множеством факторов. Ваше чувство вины или тревога не помогут ребенку. Самое важное — вселить в него веру в то, что ситуацию можно изменить. Постарайтесь помочь ему в этом, находя новые виды деятельности и социальные группы и прибегая к помощи других людей в налаживании новых отношений. В следующей главе мы рассмотрим, как поддержать ребенка, если его отвергают сверстники или он чувствует себя одиноким.

Самое важное

• Если вы заметили, что вашего ребенка что-то беспокоит и у вас есть опасения по поводу его отношений с друзьями, спокойно расскажите ему о своих наблюдениях.

• Если ребенок не захочет говорить с вами на эту тему, скажите, что готовы выслушать его в любое время, когда он почувствует готовность поделиться с вами.

• Если он решился рассказать вам о проблемах с друзьями, внимательно выслушайте его, не комментируя и не осуждая.

• Покажите, что понимаете его чувства и сопереживаете ему.

• Избегайте допросов и советов.

• Помогите ребенку понять точку зрения других участников ситуации и предложите задуматься о способах договариваться и находить компромисс.

• Вместе с ним (и его учителями, если это необходимо) обсуждайте, ставьте цели и вырабатывайте методы решения

проблемы: сохранять хладнокровие, выслушивать других людей, пытаться найти решение в случае разногласий и искать способы держать себя в руках, когда дразнят.

• Освоение навыков ведения переговоров и поиска компромисса (взаимных уступок) имеет принципиальное значение для поддержания дружеских отношений.

Глава 4. Как поддержать ребенка, если им пренебрегают сверстники

Если ребенок ощущает, что другие дети пренебрегают им, не принимают в игру, он замыкается в себе и чувствует себя одиноким и несчастным. Родителей очень тревожит такая ситуация. В этой главе мы рассмотрим, как поговорить с ребенком о происходящем, наметим вопросы, которые можно ему задать, на наглядных примерах покажем, как деликатно обсудить его переживания.

Некоторым детям трудно присоединиться к игре или первыми пойти на контакт в школе. Ваш ребенок может вести себя пассивно в неформальной и неструктурированной обстановке: например, на детской площадке он сидит в сторонке и наблюдает за играющими. Дома же, напротив, легко общается с членами семьи и с удовольствием играет с братьями и сестрами.

Выясняя причины, по которым ребенку трудно присоединиться к другим детям во время игры, постарайтесь узнать, в чем он сам видит главную проблему. Как уже говорилось в главе 3, важно выслушать его и дать понять, что вам интересно его ви́дение мира и вы разделяете его переживания.

Некоторые дети неохотно поддерживают разговор на данную тему. Страдая от одиночества, они избегают любых упоминаний об этом и категорически отказываются отвечать на вопросы. Для таких случаев существуют другие подходы. Начните издалека: например, обсуждайте с детьми похожие события с участием вымышленных персонажей в фильмах или книгах. Тем самым вы сможете не фокусировать внимание сына или дочери на их личном опыте, чтобы не усугубить и без того травмирующую ситуацию.

Если ребенку трудно говорить о своих переживаниях, очень важно оставить ему возможность проявить инициативу в беседе. Заверьте его, что он может обратиться к вам в любой удобный для него момент. Проявите гибкость, не торопите, хотя это не всегда легко, особенно если ребенок очень расстроен, а вы настолько встревожены, что пытаетесь как можно скорее разобраться в произошедшем. Однако сам ребенок, возможно, еще не до конца осознаёт проблему, поэтому вы должны проявить максимальную чуткость и дождаться, когда он будет готов к разговору.

Социальное пренебрежение

Вернемся к Алише, с которой мы познакомились в главе 2. Мама беспокоится, что одноклассники пренебрегают ею.

Алиша

Алише очень нравится в школе, но во время игр она, как правило, остается одна. Мама обеспокоена тем, что дочь не упоминает имена школьных друзей и, похоже, просто наблюдает за играми, но не присоединяется к ним. При этом дома она с удовольствием играет с младшей сестрой. После школы мама садится рядом с дочерью и начинает разговор.

Мама: Сегодня в школе у тебя было свободное время?

Алиша: Да, мы всю вторую половину дня делали что хотели.

Мама: Вам повезло, вы наверняка отлично повеселились. А чем ты занималась?

Алиша: Я немного раскрашивала, а потом играла с конструктором.

Мама: Здорово! У тебя отлично получаются постройки из конструктора. И с кем же ты строила домики?

Алиша: Ни с кем, сама.

Мама: Правда? А тебе, наверное, хотелось бы делать это с другими детьми?

Алиша: Да, но Холли и Зак уже начали строить свой домик.

Мама: Понимаю. Но ты ведь могла бы предложить им помощь и строить вместе с ними?

Алиша: Наверное, но для меня это сложно.

Мама: Ясно. Ты хотела бы играть с Холли и Заком, но это сложно. Что именно сложно?

Алиша: Не знаю, просто сложно, и все.

Мама: Давай разбираться. Тебе сложно спросить у них разрешения присоединиться к ним или сложно играть с ними?

Алиша: Играть не сложно. Не знаю, как присоединиться.

Мама: Значит, тебе сложно попросить присоединиться. Но ведь можно спросить у них разрешения строить домик вместе — точно так же, как

ты спрашиваешь свою сестру. Можешь вспомнить, что ты говоришь ей в таких случаях?

В разговоре мама Алиши пытается выяснить, в чем проблема: в самой игре с другими детьми или в том, чтобы присоединиться к ним? Если ваши дети одиноки и никто не зовет их играть, всегда старайтесь найти причину. Ниже приведены варианты анализа ситуации.

1. Связана ли проблема с социальными навыками — умением эффективно общаться с другими детьми? Подумайте, есть ли у ребенка трудности:

• с инициированием и началом разговора с другими детьми (Может ли он начать разговор? Отвечать на реплики?);

• с присоединением к другим детям (Может ли он спросить разрешения присоединиться к игре? Как это происходит дома и в школе: одинаково или по-разному? Способен ли он включиться в игру, когда она уже началась?);

• с уверенностью в себе (Может ли он обратиться за помощью к другим детям или ко взрослым, когда ему трудно решить, как себя вести?).

2. Не состоит ли проблема в ситуативном факторе: ребенок обладает социальными навыками и в некоторых ситуациях демонстрирует их, но не может применять их в менее знакомой обстановке, например на уроке плавания или на игровой площадке? Использует ли он социальные навыки в других местах — скажем, в школе или на дне рождения лучшего друга?

3. Не кроется ли проблема в неуверенности при использовании социальных навыков в разных ситуациях с менее знакомыми детьми? Не кажется ли вам, что ребенок иногда неохотно присоединяется к другим? Нервничает ли он или стесняется подойти к другим детям, чтобы поиграть с ними? Расстраивают ли его конкретные социальные ситуации или события?

Перечисленные вопросы помогут найти источник социальной проблемы. Обсудите это с другими членами семьи и определите исключения — например, случаи, когда проблема неочевидна. Так, мама Алиши помогла дочери понять, что она умеет просить разрешения присоединиться к играм сестры. В этом случае социальный навык у девочки присутствует, но не хватает либо практики его применения в более неформальных ситуациях, либо уверенности в себе.

Другой способ узнать, что лежит в основе проблемы ребенка и когда она возникает, — беседа со школьным персоналом. Но сначала выясните, не возражает ли ваш сын или дочь против

этого. Поначалу ребенок может протестовать, поэтому объясните ему, что такой разговор будет полезен для него, поскольку поддержка учителей тоже очень важна. Будьте откровенны с ребенком, и он станет больше доверять вам.

Алиша

Мама Алиши договорилась о встрече с классным руководителем, чтобы выяснить, насколько дочери комфортно в школе и есть ли у нее друзья. Учительница сказала, что Алише в школе нравится, одноклассники ее любят, однако заметила, что девочка способна работать с групповыми заданиями на уроках, но, похоже, не участвует в общих играх. На переменах она проводит много времени в одиночестве и ждет, пока другие придут поиграть с ней, но сама к детям не подходит и не просит разрешения присоединиться. По словам дежурных воспитателей, Алиша всегда хорошо себя ведет.

Разговор с учителем может раскрыть родителям глаза на причины коммуникативных проблем их ребенка. В приведенном примере Алиша хорошо взаимодействует с одноклассниками в ходе структурированных групповых занятий на уроках, но в периоды, отведенные для свободной деятельности, чувствует себя неуверенно. При поддержке мамы девочка могла бы обрести уверенность в себе, чтобы инициировать контакт и присоединяться к другим в неформальных ситуациях — скажем, во время обеда или на детской площадке.

Как только источник проблемы будет определен, вы можете рассмотреть варианты поддержки вашего ребенка совместно с учителем. В целом действия будут зависеть от того, над чем ребенок сам хочет работать. Приведенные ниже подходы дадут ему возможность отработать социальные навыки.

Тренировка социальных навыков

Социальные навыки (навыки общения) — это вербальные и невербальные действия и поведение, которым должны обучиться дети, чтобы успешно взаимодействовать и общаться с другими детьми в разных социальных ситуациях. С помощью методов, описанных ниже, вы сможете помочь ребенку развивать

социальные навыки.

1. Изучайте и объясняйте конкретный навык

Некоторым детям лучше сначала изучить разные аспекты какого-то социального навыка, прежде чем практиковать его. Такой подход подразумевает постановку цели — овладеть конкретным навыком (например, начинать разговор или присоединяться к сверстникам). Дети наблюдают, как этим навыком пользуются другие, и в результате обсуждения постепенно осознают, что именно делает и говорит человек.

Вы как родитель можете смоделировать ситуацию — например, показать, как присоединиться к беседе, начать общаться с другими родителями на игровой площадке или обсуждать какую-то тему в магазине. Ваше поведение станет наглядным примером применения данного социального навыка. Затем полезно обсудить ваши действия — например, спросить: «Что я сказала?», «Что я сделала?»

Помочь ребенку определить сам навык можно с помощью телевидения — допустим, при просмотре фильма задать вопросы: «Что она делает, чтобы завязать разговор?», «Куда направлен ее взгляд?» Навыки можно изучать, играя с куклами или другими игрушками: таким образом ребенок экспериментирует и тренирует нужный навык. Способом демонстрации разных социальных навыков являются и рисунки с речевыми «пузырями».

2. Практикуйте навык и хвалите ребенка за его успешное применение

На следующем этапе предложите ребенку вместе отработать навык общения. Заниматься этим следует в спокойном месте, лучше всего дома. Для начала можно использовать игрушки — например, разыгрывать сценки с фигурками или куклами. Потом можно поупражняться с вами, бабушкой или дедушкой, сестрой или братом в ролевой игре. Важно, чтобы такие занятия увенчались успехом, тогда уверенность ребенка в себе и вера в то, что он сможет применить этот навык, повысятся.

Похвала тоже очень важна. Скажите ребенку, что он отлично справился с проблемой, и объясните, почему у него все вышло как надо: «Молодец! Ты попросил разрешения присоединиться к детям, задав вопрос и одновременно глядя на них. У тебя все получилось!» В конце концов ребенок поймет, что нужно сделать для успешного освоения навыка.

3. Создавайте возможности для тренировки навыков общения и укрепляйте уверенность ребенка в своих силах

Как только ребенок привыкнет применять социальный навык в семье, вам стоит вместе подумать, где и как использовать его дальше. Неплохие варианты — пригласить в гости живущего по

соседству ровесника или попрактиковаться с кем-то на прогулке в парке. Пусть ваш ребенок сам выберет подходящее место для тренировок — допустим, в школе во время перемены, до начала или по окончании занятий. Важно, чтобы вы были рядом, поддержали и похвалили ребенка.

4. Обдумайте, в каких ситуациях можно практиковать социальные навыки в школе

Последние шаги — использование отработанных навыков в новых, незнакомых обстоятельствах. Например, предложите ребенку первым поздороваться с одноклассниками, когда он утром придет в школу, и затем похвалите. Можно также договориться с другой семьей и вместе ходить в школу пешком, чтобы по пути дети могли поболтать. Уместно пообщаться с другими родителями и заручиться их поддержкой — например, в организации игр в гостях друг у друга, во время встреч в парке или после школы.

Стоит также обсудить с учителями, смогут ли они помочь ребенку в отработке социальных навыков, например, на перемене или на игровой площадке. Учителя или воспитатели, наблюдающие за процессом общения, окажут ему помощь, а вам дадут обратную связь. Эффективна система дружеских пар, когда ребенок выбирает друга, вдвоем с которым вступает в игру с другими детьми. Особенно полезно брать в пару кого-то помладше: тогда ваш ребенок будет чувствовать себя более опытным, показывая малышу, как надо играть.

Важно убедиться, что ваш ребенок участвует в процессе и имеет право голоса, принимая решения, где и когда практиковать тот или иной социальный навык. Постоянные обсуждения и анализ прогресса послужат подтверждением, что ему это по силам.

Можно совместно составить список разных социальных мероприятий и перечислить в нем цели, которых хочет достичь ребенок, — например, научиться присоединяться к игре других детей в парке или предлагать однокласснику вместе строить замок в песочнице на школьном дворе. Начинайте с малого, чтобы укрепить уверенность и компетентность ребенка, и только потом пробуйте применять социальные навыки в незнакомых ситуациях.

Ребенка следует привлекать не только к планированию своего поведения, но и к его оценке. Развитию навыка особенно поможет его оценка той или иной деятельности как позитивной. Можете, например, заметить: «Мне очень понравилось, как ты разговаривал с Беном и просил у него разрешения участвовать в игре». А затем поинтересуйтесь, что именно, по мнению ребенка,

у него хорошо получилось и почему.

Со временем выстраивайте как формальные занятия (школьные и внешкольные), так и неформальные (встречи с друзьями, походы в парк с другими детьми) таким образом, чтобы предоставить ребенку широкие возможности для тренировки социальных навыков и роста уверенности в их использовании.

Социальная изоляция

Выше уже говорилось, что ребенок может подвергнуться социальной изоляции при смене интересов или деятельности его группы, когда он больше не чувствует себя ее частью. С Айзеком мы познакомились в главе 2. Его перестал интересовать футбол, так как он увлекся компьютерами и в результате начал отдаляться от друзей-футболистов в социальном плане. В таких ситуациях важно, чтобы родители были внимательны к проблеме и проявили понимание, как это сделал отец Айзека.

Айзек

Айзек — тихий девятилетний четвероклассник. Он любит информатику и после уроков ходит в компьютерный клуб. Мальчик все больше отдаляется от компании друзей, поскольку они предпочитают футбол, который его больше не интересует.

Папа: Как там твои приятели? В последнее время ты редко говоришь о них.

Айзек: У них все в порядке, просто я с ними сейчас не общаюсь.

Папа: Почему? Вы поссорились?

Айзек: Нет, но они только играют в футбол, и все. Это скучно.

Папа: Понятно. Футбол тебя больше не интересует. Чем же ты теперь увлечен?

Айзек: Ну, вот компьютерный клуб — это круто.

Папа: Хорошо. Значит, компьютерный клуб — это круто и ты хочешь вместо футбола ходить туда. А другие дети в клубе какие?

Айзек: Нормальные.

Папа: А есть там кто-нибудь, с кем можно подружиться?

Айзек: Мне нравится Ибрагим, я иногда играю с ним онлайн.

Папа: Ясно, вы играете с ним онлайн, и вам весело вдвоем. А мог бы ты вместе с ним заниматься чем-то еще, например программированием?

Айзек: Может быть, компьютерной графикой… У него в школе есть компьютер и камера.

Папа: Мне кажется, это отличная идея. Как считаешь, стоит попробовать?

Отец Айзека старается не делать оценочных суждений. Он не испытывает разочарования из-за того, что сын больше не играет в футбол, и не комментирует его отношение к прежним друзьям. Вместо этого он задает вопросы и помогает мальчику найти другие виды социальной активности. Папа призывает сына рассмотреть несколько вариантов действий и подумать, насколько они эффективны, а затем попытаться реализовать их. Для ребенка такой подход может стать первым шагом к тому, чтобы найти способы изменить ситуацию.

Другое полезное упражнение — совместное обсуждение проблем, принятие решений по улучшению ситуации и разработка плана их воплощения в жизнь. Для Айзека это могут быть попытки наладить отношения с уже имеющимися друзьями, а также поиск новых. В большинстве случаев дружба выполняет защитную функцию, особенно для детей, подверженных риску социальной изоляции. Вот некоторые идеи, придуманные Айзеком вместе с папой.

Айзек мог бы:

• спросить своих друзей — любителей футбола, хотят ли они поиграть онлайн в игру FIFA или Championship Manager;

• узнать, не хочет ли Ибрагим записаться в кружок анимации или заняться программированием вместе с Айзеком;

• спросить Ибрагима, не хочет ли тот прийти к нему в гости и поиграть вместе;

• уточнить, есть ли в компьютерном клубе другие ребята, желающие поиграть с Айзеком;

• выяснить, любит ли онлайн-игры кто-нибудь из его друзей-футболистов.

Папа мог бы:

• узнать в школе или в клубах по интересам о других видах деятельности, связанных с компьютерами;

• поинтересоваться в местной библиотеке или колледжах, есть ли при них курсы информатики, которые они с сыном могли бы посещать вместе.

Айзек с папой могут начать вести дневник. Записывая даты занятий и виды деятельности, они получат возможность продолжить обсуждение выбранных вариантов и оценивать эффективность каждого. Используя этот подход, можно решать проблемы совместно, благодаря чему Айзек почувствует поддержку и заботу со стороны близких.

Как поддержать одинокого ребенка

Многим детям знакомо чувство одиночества. Оно может быть временным, связанным с переездом близкого друга или переходом в новую школу. Некоторым вообще хорошо одним, они не считают себя одинокими, даже если так кажется взрослым. Однако бывает, что дети очень страдают от одиночества и чувствуют себя несчастными в течение длительного периода. В этом случае ребенку понадобится ваша помощь: необходимо научить его управлять своими чувствами и пытаться скорректировать порождающие их ситуации.

Одиночество не всегда легко распознать, поэтому справиться с ним можно, только общаясь с ребенком. Учитывая интенсивность его эмоций, важно найти подходящее время и место для разговора. В частности, при обсуждении будут полезны следующие способы.

• Сначала изучите ситуации и места, в которых ваш ребенок чувствует себя одиноким. Спросите его: «В какие моменты в школе тебе одиноко?», «Во время каких именно уроков или занятий ты ощущаешь одиночество особенно остро?», «Тебе одиноко в какое-то определенное время дня?» Эти вопросы помогут понять, как часто ребенок страдает от одиночества.

• Определите, возникло это чувство недавно или появилось уже давно. Можно задать такие вопросы: «Когда ты начал чувствовать себя одиноким в школе?», «Это случилось после какого-то происшествия в школе?»

• Можно вместе исследовать, что такое одиночество: «Что значит „одинокий“ или „грустный“?», «Как ты себя чувствуешь,

находясь в одиночестве? Какие ощущения испытываешь?» Для изучения физиологических ощущений, связанных с одиночеством, можно использовать виды деятельности, описанные в главе 3.

• Попробуйте понять, что обычно чувствует человек, когда у него нет связи с другими людьми или он не входит в какую-нибудь группу. Вам помогут следующие вопросы: «Легко ли тебе найти в школе кого-нибудь, с кем можно поговорить?», «Можешь ли ты при необходимости обратиться к другу?», «Получаешь ли ты поддержку, когда нуждаешься в ней?», «Есть ли у тебя компания друзей, дружный ли у тебя класс?», «В каких случаях в школе ты чувствуешь, что остаешься один?»

Ответы на эти вопросы позволят вам определить, в какой степени ребенок испытывает одиночество и в каких ситуациях. Затем поддержите его, сказав, что понимаете его чувства и причины их возникновения. Подумайте вместе о том, как можно изменить положение вещей.

Полезно изучить методы, ориентированные на:

• эмоцию (приемы, которые помогают справляться с негативными чувствами);

• проблему (активные подходы к ситуации, провоцирующей чувство одиночества);

• решение (выяснение, когда и в каких ситуациях ребенок не ощущает себя одиноким).

Если ребенку трудно говорить о своем состоянии, попробуйте обратиться к рассказам, стихам, картинам или музыке, чтобы проанализировать опыт других людей, а потом перекинуть мостик к его личному опыту.

Стратегии борьбы с одиночеством

Методы, ориентированные на эмоцию

Используя данные методы, можно помочь ребенку справиться с чувством одиночества и найти источник положительных эмоций. Для этого очень полезно вести дневник эмоций, что даст ребенку возможность отследить свои чувства, понять, как они меняются, получить наглядное представление о том, когда чувство одиночества наиболее сильно и когда оно практически отсутствует. На основе этой информации можно найти способы увеличить промежутки времени, когда одиночество отступает. Записи лучше вести в виде таблицы на листе бумаги, в специальном блокноте, в телефоне или на планшете.

Предложите ребенку оценить, насколько ему одиноко в указанное время дня, по шкале от 0 до 10 (где 10 — очень

одиноко).

Дата	Утро	День	Вечер
28.11	4	5	3
30.11	2	5	4
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...

С детьми помладше можно использовать смайлики (грустный, нейтральный, довольный).

Обсудите закономерности, которые у вас вырисовываются, например когда и где чувство одиночества было наиболее острым, и возьмите их за основу при поиске стратегий преодоления одиночества и возможностей для изменения ситуации.

Ищите поводы для оптимистических выводов, заостряя внимание ребенка на том, в каких случаях и почему все складывалось хорошо. Это позволит ему делать выводы на основании анализа позитивного опыта, что поможет ему в будущем, когда он снова испытает чувства одиночества и беззащитности. Достаточно эффективен метод позитивного разговора с самим собой; пример могут показать взрослые родственники (или учителя, воспитатели). Возьмите на вооружение следующие утверждения:

• «Я сильный, потому что моя семья всегда готова мне помочь»;

• «Это чувство не будет длиться вечно — оно пройдет»;

• «Всем иногда бывает одиноко»;

• «Я могу изменить ситуацию, поговорив с сестрой / поиграв с собакой»;

• «Сейчас я один, но не одинок».

Для преодоления чувства одиночества и подавленности очень эффективны физические упражнения. Сходите с ребенком на прогулку или поплавайте вместе, примите участие в местных спортивных соревнованиях. Физическая активность повышает выделение химических веществ, улучшающих настроение и помогающих справиться с негативными эмоциями. Кто-то предпочитает отвлечься от тягостных чувств, посмотрев фильм или занявшись новым хобби, которое заодно даст возможность чему-то научиться (и испытать чувство успеха), с кем-нибудь

познакомиться и приобрести новых друзей.

Методы, ориентированные на проблему

Это методы активного преодоления ситуации, порождающей чувство одиночества. Дети обычно в состоянии сами определить, какие действия они должны совершить, чтобы справиться с этим чувством, но тем не менее им часто требуется помощь взрослых. Например, многие дети понимают, что один из способов противодействия одиночеству — поиск контактов с другими детьми. Обсудите с ребенком эту тему. Ваши дискуссии могут сосредоточиться вокруг того, как найти поддержку: опираясь на группы уже имеющихся друзей, в поиске новых отношений или используя знакомства в школе.

Если ваш сын или дочь не против, чтобы вы поговорили об этом с учителями, попросите сотрудников школы попытаться избегать ситуаций, когда ребенок, по его словам, испытывает одиночество. Чтобы помочь ребенку справиться с этим чувством, учитель может использовать следующие приемы: организовать групповые игры во время перемены, дать задания для парной работы с другим ребенком в обеденное время, проводить больше парных или групповых занятий на уроках. При распределении детей по группам желательно поместить вашего ребенка вместе с теми, кто чаще играет с ним на переменах.

Размышляя о том, какие методы более эффективны — ориентированные на эмоцию или на проблему, — важно учесть, какие действия предпочтет ваш ребенок в этой ситуации. Он не может быстро изменить отношение к себе других детей, поэтому здесь важны методы, ориентированные на эмоции. Однако бывают обстоятельства, когда лучше решить проблему, а не избегать ее.

Если бы вы спросили у ребенка постарше, что нужно сделать, чтобы он больше не чувствовал себя одиноким в школе, он, возможно, ответил бы: «Перестать туда ходить». Для него в данном случае это единственный способ избежать травмирующей ситуации. В краткосрочной перспективе такое решение, вероятно, могло бы быть эффективным (ребенок почувствует облегчение), но вряд ли принесет пользу в будущем (например, он не получит образования). Уход из школы, которая открывает перед ребенком множество возможностей в жизни, вряд ли поможет ему избавиться от проблем во взаимоотношениях со сверстниками и чувства одиночества. Так что вам стоит поговорить с подростком, чтобы помочь ему объективно оценить разные стратегии, но учтите: если он очень расстроен и ищет быстрого облегчения, то установить с ним контакт будет сложно.

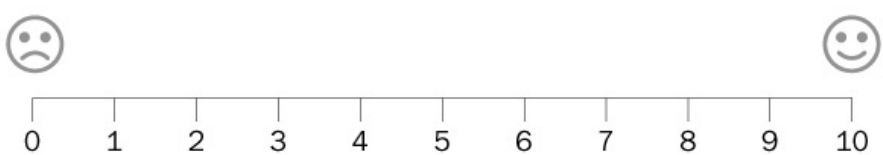
Методы, ориентированные на решение

В основе этих методов — выяснение, что хорошего уже произошло в жизни ребенка. Помогите ему распознать случаи, когда одиночество отступает, — например, ситуацию, когда он чувствует себя счастливым, ощущает поддержку или участвует в общей деятельности. Проанализируйте, какие социальные навыки применяет ребенок, когда дела идут на лад и он не страдает от одиночества. Выясните, в каких случаях это происходит, кто оказывает ему поддержку, вспомните о его сильных сторонах. Помогите ему найти способы использовать эти навыки в ситуациях, когда он чувствует себя одиноким, чтобы найти решение.

Полезный прием — задавать вопросы о существующем (как сейчас обстоят дела) и желаемом (как бы ему хотелось, чтобы они обстояли) состоянии ребенка, например: «Если бы завтра ты проснулся, не испытывая одиночества, чем бы ты занялся?», «Как бы ты себя чувствовал?», «Что сказали бы о тебе другие (заметили в тебе)?»

Затем вместе подумайте, как перейти от текущего положения дел к желаемому — шаг за шагом, просчитывая реалистичные действия за себя и других. Например, если ребенок сказал, что он не чувствует себя одиноким, играя с другом, рассмотрите вместе вопросы, связанные с дружбой, поиском общих интересов, выбором времени для игр с друзьями (дома и в школе). Вернитесь к главе 3, где вы найдете дополнительную информацию об общих методах поддержки ребенка при налаживании дружеских отношений и составлении четкого пошагового плана действий для вас обоих. Обсудите этот план с учителем и выясните его мнение о возможности распространить названные методы на всю школу.

Хороший способ изучить эмоции ребенка — использовать простую числовую шкалу от ноля до десяти, где состояние абсолютного счастья соответствует десяти баллам, а ощущение несчастья — нолю баллов. Начертите ее вместе с ребенком, а потом обсудите разные градации шкалы.



Задавайте релевантные вопросы, например: «Чем ты занимаешься, когда чувствуешь себя на десять баллов?», «Кто с тобой рядом?», «Какие у тебя ощущения?» Затем повторите то же самое при оценке идеального состояния, например: «Какая

отметка на этой шкале для тебя предпочтительна?», «Как ты представляешь себе это состояние?», «Чем бы ты тогда занимался?», «Кто был бы с тобой рядом?» Теперь выясните, что ваш ребенок ощущает в данный момент: «Как ты себя чувствуешь?», «Как по-твоему, на какой отметке шкалы ты сейчас находишься?», «Опиши свое состояние / что ты чувствуешь?»

Далее обсудите, как помочь ребенку перейти от текущего состояния к желаемому. Что-то для этого он может сделать сам, а в чем-то потребуется помощь родителей и учителей.

Данной стратегией воспользовалась мама Мэдди. Она решила поддержать дочь, подробно расспросив о ее чувствах и ощущении одиночества.

Мэдди

Шестикласснице Мэдди одиннадцать лет. Раньше она уже говорила маме, что в школе у нее нет друзей, «не с кем поболтать или потусоваться». Мама решила поговорить с дочерью и вместе с ней предпринять какие-то шаги, чтобы девочка чувствовала себя в школе более комфортно. Она садится за стол рядом с Мэдди, перед ними десятибалльная оценочная шкала.

Мама: Смотри, на одном конце шкалы число десять, а на другом — ноль. Отметка «десять» предназначена для тех случаев, когда мы очень счастливы и дела идут отлично, а ноль означает, что нам очень грустно и дела идут не лучшим образом.

Мэдди: Ясно. Десять — это когда все отлично.

Мама: Совершенно верно. Итак, десять — это когда ты чувствуешь себя по-настоящему счастливой, допустим, на дне рождения подруги или в гостях, где вы с друзьями весело проводите время.

Мэдди: Еще, может быть, на катке или у открытого бассейна на летних каникулах.

Мама: Правильно. Давай сейчас мы воспользуемся этой шкалой и посмотрим, как ты чувствуешь себя в школе и общаясь с друзьями. А потом вместе подумаем о том, что можно исправить. Хорошо?

Мэдди: Да…

Мама: Сначала давай напишем несколько слов. Какое слово ты бы выбрала, чтобы описать отметку «десять»? Какие ощущения оно будет вызывать? Какое

занятие может обозначать это слово?

Мэдди: «Супер»! Это что-то очень крутое, вроде катания на коньках или прогулки с друзьями.

Мама: Согласна. Записываю: у нас есть слова «круто» и «супер», «катание на коньках» и «прогулка с друзьями». Всё?

Мэдди: Может быть, еще мороженое?

Мама: Хорошо, добавим мороженое. Теперь давай подумаем о противоположном конце шкалы. Какие слова или занятия ты бы выбрала для описания грусти?

Мэдди: Тоска, холодно, сижу одна на детской площадке.

Мама: Да… звучит довольно печально: «тоска», «холодно», «одна на детской площадке». Итак, со шкалой мы определились, а теперь давай отметим точку, соответствующую твоему обычному состоянию в школе. Если посмотреть на шкалу от нуля («тоска») до десяти («супер»), где ты находишься во время школьных занятий?

Мэдди: Думаю, на отметке «пять».

Мама: Хорошо, пусть будет пять. Значит, не очень грустная и не очень довольная. Скажи, какие у тебя ощущения? Чем ты занимаешься?

Мэдди: Ну, на перемене я одна, но среди детей. Я ни с кем толком не общаюсь, так что это не очень плохо, но и не очень хорошо.

Мама: Ага, вот где ты сейчас: не очень хорошо, но и не очень плохо. А где бы ты хотела быть? На какой отметке?

Мэдди: О, мне бы хотелось быть на отметке «восемь». Это когда легко, радостно и чаще всего весело.

Мама: Хорошо, и как бы это выглядело, Мэдди? Чем бы ты занималась? Что делали бы другие дети?

Мэдди: Ну, мы бы просто гуляли, болтали… и все такое.

Мама: Прекрасно. Как ты думаешь, что мы с тобой могли бы сделать, чтобы поднять твои ощущения с пяти до восьми?

Мэдди: Хм, сложный вопрос… Думаю, нужно решить, когда можно потусоваться с ребятами и о чем-то поболтать.

Мама: Ты могла бы сама этим заняться? Или нужна моя помощь?

Как видно из этого диалога, исследуя проблему одиночества, можно находить варианты непосредственно в процессе разговора. Далее последуют вопросы, направленные на решение, то есть на выяснение того, как помочь ребенку перейти от текущего состояния к почти идеальному. Например, спросите: «Что я могу сделать, чтобы помочь тебе перейти с пяти на восемь?», «А что для этого сделаешь ты?», «Каким образом учителя и воспитатели могут помочь тебе подняться по этой шкале?»

Отсюда начинается поиск решений с привлечением разных людей. Таким образом вы разделяете с ними ответственность за возникающие трудности, и ребенок начинает понимать, что существует много способов улучшить ситуацию. Следовательно, ваша цель — дать ребенку понять, что это возможно. Затем составьте план ваших совместных действий для решения проблемы. Включите в него два действия, которые может предпринять ребенок, и два для вас. Позже проверьте, оказали ли они положительный эффект и повлияли ли на ситуацию в целом.

Разговор с учителями (всегда с разрешения ребенка) даст вам возможность узнать, почему, по их мнению, ребенок испытывает одиночество и в каких ситуациях ему приходится сложнее всего. Вместе с ребенком и при поддержке учителей составьте список действий для решения проблемы, чтобы ребенок мог выбрать подходящие и реализовать их в комфортном для себя темпе. Беседы с детьми, признающими, что они страдают от одиночества, приносят им большое облегчение.

Изучите все возможные варианты поддержки ребенка на индивидуальном, групповом и общешкольном уровне. Школа обязана оказывать поддержку в укреплении социального и эмоционального благополучия детей.

В следующей главе мы рассмотрим способы поддержки ребенка, если другие дети избегают его или намеренно не включают в свою деятельность.

Самое важное

• Важно поговорить с ребенком, чтобы исследовать проблему вместе с ним. При этом он должен чувствовать, что лично контролирует процесс, и самостоятельно выбирать из предложенных вариантов подходящий.

• Обсуждение проблемы с ребенком может принимать разные формы, главное — чтобы он почувствовал себя значимым. В частности, выясните, что он хочет изменить и как предполагает сделать это.

• Предпринятые вами действия будут зависеть от характера возникающих трудностей. Подумайте, нужно ли ребенку развивать социальные навыки и укреплять уверенность в себе или его проблемы специфичны для определенных социальных ситуаций. Начните с маленьких шагов, демонстрируйте правильное поведение на личном примере, хвалите его и давайте ему возможность оценить свои успехи.

• Если источник проблемы в школе, родителям и учителям полезно это обсудить, поделиться своими тревогами, определить, когда проблема возникла, и согласовать действия по ее решению.

Глава 5. Как поддержать ребенка, если его отвергают

Как уже говорилось в главе 2, сверстники могут отвергать ребенка по ряду причин. Иногда виной становится его поведение: когда действия ребенка не соответствуют нормам коллектива, другие дети избегают «нарушителя» или не хотят с ним играть. Некоторые дети вспыльчивы, чрезмерно реагируют даже на незначительные раздражители, распаляясь настолько, что до них трудно донести разумные доводы. Во всех бедах они обвиняют окружающих и отказываются брать на себя ответственность за свои поступки (особенно если чувствуют себя обиженными), часто спорят и конфликтуют из-за ерунды, попадают в неприятные ситуации в школе, у них мало друзей. В результате сверстники перестают сотрудничать и играть с ними. Родителей очень тревожит такое положение дел, особенно если остальные дети легко переживают конфликтные ситуации. Если все это относится к вашему ребенку, вы наверняка обеспокоены и смущены, его поведение раздражает вас.

Дети, которые не справляются с собственными эмоциями и не умеют управлять своим поведением, часто очень ранимы и чувствуют себя несчастными. При общении они ощущают угрозу со стороны окружающих и считают, что весь мир против них. Чтобы приобрести и сохранить друзей, им нужно научиться контролировать эмоции и правильно выражать их, а также лучше понимать точку зрения других людей. Для развития этих навыков у вашего ребенка воспользуйтесь приведенными ниже способами.

Тео

Помните Тео, с которым мы встретились в главе 2? Этот десятилетний мальчик чувствует, что находится в социальной изоляции из-за своей склонности к физической и словесной агрессии в отношении сверстников. Ему следует понять, что собственные реакции нужно научиться контролировать. Казалось бы, криками и спорами можно быстро достичь желаемого, однако такое поведение чревато социальными издержками. Тео может «победить» прямо сейчас, но он не до конца осознает, что подобные действия очень

скоро повлекут за собой социальную изоляцию и отвержение.

Кроме того, мальчику важно понять: когда человек очень взволнован и рассержен или его переполняют эмоции, он физиологически неспособен здраво мыслить и осознавать последствия своих действий. Дома, в кругу семьи, Тео не может сдержать приступы злобы, в результате конфликтная ситуация быстро обостряется, и он начинает кричать и ругаться. Точно так же он стал вести себя в школе и на послешкольных занятиях (в частности, играя в футбол), где его поведение порой воспринимается как неприемлемое.

Родителей Тео все больше тревожит поведение сына. В последнее время он стал еще капризнее и теперь заявляет матери, что не желает видеть своих друзей у себя дома после школы. Мама испытывает некоторое облегчение, так как со вспышками гнева сына и его ссорами с другими детьми стало очень сложно справляться. Тем не менее ее беспокоит, что у Тео больше нет друзей. Ей было неприятно слышать от учительницы, что у него сложилась плохая репутация среди одноклассников, они не хотят работать с ним на уроках и играть на переменах.

Если ваш ребенок, подобно Тео, подвергается риску социального отторжения, попробуйте предпринять ряд практических мер.

1. Признать наличие проблемы

Анализ возникающих у ребенка трудностей в общении требует большого такта. Возможно, он не пожелает или не готов признать наличие проблемы, не говоря уже о ее обсуждении. В таких случаях важно убедить его в том, что вы не собираетесь вмешиваться в его взаимоотношения, а просто хотите выслушать его. Однако ребенок может не понимать, что именно он делает не так и как это воспринимают другие. По этой причине следует начать с осторожного разговора о сложившейся ситуации.

У совместного подхода к решению проблемы есть свои преимущества: дети чувствуют себя полноценными участниками процесса, а не просто подчиняются требованиям взрослых. Позвольте ребенку самому решать, какие аспекты проблемы он хочет обсудить и в какое время. Чтобы вовлечь его в дискуссию и мотивировать на это, помогите ему понять, что он получит в результате. Таким образом ваш ребенок сможет осознать выгоду от усилий, направленных на изменение образа его мыслей и

действий.

2. Осознать последствия своих поступков

Если ребенок в общении с друзьями пытается добиться своего любыми путями и его действия при этом импульсивны или агрессивны, объясните ему, что такое поведение негативно влияет на других детей: они расстраиваются или обижаются и в итоге начинают избегать его. Один из способов — обратиться к литературным произведениям, герои которых страдают от последствий неконтролируемых вспышек гнева. Среди детей младшего возраста популярна книга «Грубиянка в крапинку» Эрика Карла[13]. Для детей постарше полезен просмотр телесериалов или кинофильмов, герои которых попадают в похожую ситуацию.

3. Научиться сохранять спокойствие

Как только ребенок поймет, что его агрессия плохо воспринимается сверстниками, объясните ему, как сосредоточиться на сохранении самообладания, чтобы избежать вспышек гнева. Прежде всего ему нужно научиться отслеживать признаки возбуждения и применять методы успокоения до того, как гнев вырвется наружу.

Родители Тео научили сына распознавать физиологические признаки волнения или приступа гнева, подчеркнув, что для сохранения хладнокровия и избегания конфликтных ситуаций требуется большая сила духа. Затем они начали тренировать с ним этот навык и хвалили сына всякий раз, когда ему удавалось сохранить спокойствие (но за споры не ругали). Отец с матерью понимали, что похвала — мощный способ помочь мальчику научиться вести себя так, чтобы не портить дружеские отношения и не попадать в неприятные ситуации вне дома.

Саморегуляция — это навык, позволяющий распознавать свои эмоции и управлять ими. **Методы саморегуляции**, приведенные ниже, позволяют снизить физическое напряжение и эмоциональный накал; их эффективность не раз доказывалась на практике.

Позвольте ребенку самому выбрать способ, лучше всего помогающий ему сохранять спокойствие.

Методы отвлечения

• *Физическое удаление* — например, уход или перемещение в спокойное место.

• *Физическая активность* — например, пойти прогуляться и подышать свежим воздухом, чтобы остыть и успокоиться.

• *Мысленная репетиция* — например, счет до двадцати, повтор фразы вроде «Я спокоен».

• *Альтернативные действия для переключения физической*

активности на какой-либо предмет — например, порвать на мелкие кусочки лист бумаги, потеребить в руках мягкую игрушку, сжимать и разжимать антистрессовый мячик.

Методы релаксации

• *Осознанное дыхание* — например, медленное дыхание через нос на счет «раз, два» и выдох через рот на счет «раз, два, три, четыре» или «надувание шара» (делая вдох, вы представляете, будто наполняетесь воздухом, как воздушный шарик, а затем сдуваетесь, медленно выдыхая).

• *Уход в безопасное место* — например, в тихий уголок дома или в школе. В идеале это должно быть уютное, мирное и спокойное место.

• *Отталкивание гневных мыслей путем визуализации их исчезновения и замены на счастливые и безмятежные* — например, можно представить, как гнев смывают волны на берегу, как вы засовываете чертика обратно в табакерку, как падающие снежинки остужают гнев.

Помощь ребенку в распознавании мыслей и чувств

Разговор об эмоциях помогает ребенку не только фиксировать свои мысли в проблемных ситуациях, но и осознавать негативные тенденции в мышлении, а также находить другие способы восприятия происходящего. Этот подход называется когнитивно-поведенческой терапией. В его основе лежит представление о том, что мысли, чувства, действия и физиологические реакции связаны между собой, а негативные мысли и чувства могут заманить нас в ловушку порочного круга страданий. Ниже описаны две методики, которые Тео осваивал вместе с мамой.

Тео

Играя в футбол во время перемены, Тео проявляет физическую и словесную агрессию по отношению к другим детям. Мама решила обсудить с сыном подобное поведение, применив два метода.

Согласно первому из них, она при участии Тео нарисовала игровую ситуацию, схематично изобразив человечков; возле человечков она записала слова (речевые пузыри с ровными краями) и мысли (речевые

пузыри с волнистыми краями) сына и других детей.

На рисунке 1 изображена ситуация на игровой площадке, когда Тео просят постоять на воротах. На рисунке 2 зафиксирована словесная реакция Тео на это предложение и мысли, которые слова Тео вызвали у других детей.

Рис. 1

Рис. 2

Далее мама взяла чистый лист бумаги, воспроизвела ситуацию и заменила резкое высказывание Тео на альтернативные мысли, стимулируя дискуссию о том, как это повлияет на чувства и мысли каждого участника (рис. 3).

Рис. 3

Согласно второй технике, мама схематично изобразила тело Тео; этот рисунок послужил основой для разговора о его эмоциях в определенных ситуациях. Прежде всего мама попросила сына описать, какие физиологические ощущения он испытывал, когда разозлился во время спора с другом. Она задавала такие вопросы: «Твое дыхание участилось?», «Тебе стало жарко?» Тео понравилось вспоминать о своей вспышке — странных ощущениях в животе, напряжении мышц рук и ног и выступившем поте; теперь он осознавал, что это физиологические признаки злости. Затем мама перешла к следующей эмоции — страху. Недавно мальчик потерялся в толпе на футбольном матче профессиональной команды. Она обсудила с сыном испытанные им физиологические ощущения и снабдила комментариями изображение тела Тео. На этот раз мальчик говорил о том, что ему было страшно, у него вспотели ладони и сильно колотилось сердце. Таким образом была найдена отправная точка, которая помогла Тео установить связь между тем, что он думает («Мои

мысли»), его эмоциями («Мои чувства») и действиями («Мои действия»).

Совместный анализ состояний страха и гнева

Выявление связей между мыслями, чувствами и поведением — хорошая основа для распознавания триггеров таких эмоций, как гнев. Здесь уместно обсудить методы, позволяющие избегать конфликтных ситуаций до того, как произойдет взрыв.

1. Для исследования некоторых эмоций (например, тревоги, гнева) попробуйте использовать **термометр гнева**. С его помощью ребенку будет легче понять и оценить свои эмоции, научиться связывать их с конкретными ситуациями.

Термометр гнева

2. Аналогия с фейерверком поможет ребенку зафиксировать момент, когда подступает гнев. Ее можно подкрепить визуально: найдите изображение фейерверка или салюта и спички. Распознать негативный эмоциональный всплеск поможет дневник гнева. Делать записи следует в нейтральной (неосуждающей) манере, после того как произошла вспышка и когда вы убедились, что ребенок успокоился: если он все еще раздражен, ему будет трудно сохранять душевное равновесие и здраво рассуждать.

Нарисуйте таблицу с тремя столбцами: «Триггеры», «Запал», «Взрыв» — и заполните ее, ответив на следующие вопросы.

• Что вывело тебя из равновесия? Что послужило триггерами твоего гнева? (Спичка зажжена.)

• Что происходило с твоим организмом? Какие мысли у тебя возникали? (Горит запал.)

• Что ты говорил и делал? Как твои слова и действия повлияли на других? (Фейерверк взрывается.)

3. Понять, что происходит с его эмоциями и последующим поведением, ребенку поможет **модель ППП («предшествующие обстоятельства — поведение — последствия»)**. Для наглядности можно провести аналогию с фейерверком. Нарисуйте на листе бумаги три колонки.

Предшествующие обстоятельства (что происходило до того, как ребенок начал неадекватно реагировать на ситуацию: что он думал и чувствовал)	**Поведение (какова была его реакция: что он делал)**	**Последствия (как это повлияло на других участников)**

Такой анализ поможет ребенку осознать, что именно происходит в тех или иных ситуациях; в результате он начнет понимать причины и последствия своих действий. Проработайте его нынешнюю манеру проявления гнева и возможные способы избежать взрывоопасной ситуации или дать выход своим эмоциям более адекватным образом. Понимание предшествующих обстоятельств, или триггеров, ведущих к социально неприемлемой реакции, станет началом осознания того, что нужно что-то менять. Например, если ты ударишь того, кто тебя обозвал, негативные последствия неизбежны: тебя накажут в школе и дома, тебе будет стыдно, дружба окажется под угрозой. Однако, если ты успокоишь себя, посчитав до десяти или уйдя с места событий, ты избежишь конфронтации, и в результате друг от тебя не отвернется, а у родителей и учителей не будет причины наказывать тебя.

Используя все описанные выше приемы, вы поймете, насколько эффективно ребенок выражает и контролирует свои чувства. Постепенно он научится управлять эмоциями и выработает навык эмоциональной регуляции.

Учимся предполагать благие намерения

Некоторые дети трактуют действия других людей как оскорбительные и враждебные независимо от того, что человек действительно хотел сделать. Если это войдет в привычку, могут пострадать отношения с друзьями. Например, когда одноклассница случайно пролила кофе на еду Тео, ему и в голову не пришло, что это случайность и девочка наверняка сама неловко себя чувствует. Наоборот, он подумал: «Она сделала это специально, чтобы испортить мой обед. Что ж, я не удивлен!» При таком образе мыслей человек даже не сомневается, что другие люди имеют недобрые намерения, и негативно трактует их поведение.

Обвинение кого-то в провоцировании конфликта даже в нейтральных ситуациях называется предвзятым мышлением. Это одна из главных причин, по которой ребенок продолжает вести себя враждебно: таким образом он защищается. Как мы уже убедились, подобный взгляд на мир угрожает отношениям и разрушает дружбу.

Предложите ребенку попытаться исходить из благих намерений — оценивать действия других людей в положительном смысле, а не думать, что они нарочно расстроили его или сознательно причинили ему вред. Прежде чем делать выводы о побуждениях другого человека, разумно вспомнить, например, о несчастных случаях, в результате которых кто-то причиняет вред неумышленно. Постарайтесь внушить ребенку, что всегда лучше предполагать добрые намерения, чем злые. Имейте в виду, что некоторым детям это очень тяжело дается.

Говоря с ребенком о социальных ситуациях, с которыми ему сложно справиться, полезно изучить его объяснения своего поведения и действий других участников. Затем вместе определите, какие подробности не очень значимы для выяснения причины произошедшего, а какие весьма существенны. Это поможет ребенку выработать новый, более продуктивный образ мышления. Вот что для этого можно сделать.

Беседы об атрибуциях (причинах поведения человека)

1. Обсудите социальную ситуацию, представляющую собой проблему для вашего ребенка. Сосредоточьтесь на событии и на поведении (действиях) вашего сына или дочери и других детей.

2. Выясните, каковы атрибуции вашего ребенка, то есть его объяснения событий или действий. Это поможет вам понять, нейтральны ли они, позитивны или враждебны и негативны по отношению к людям.

3. Поставьте под сомнение некоторые враждебные атрибуции и покажите на примерах, что бывают более нейтральные и позитивные версии. Например, враждебную атрибуцию «Они не

принимали меня в игру, потому что ненавидят меня!» можно заменить более мягкой: «Они, наверное, не принимали меня в игру, потому что не знали, что я хочу поиграть с ними» или «… потому что игра уже началась». Ребенок постепенно начнет понимать, что объяснения происходящего бывают разные и влекут за собой различные действия. Он сделает вывод, что в состоянии контролировать свое отношение к событиям, а следовательно, и свою реакцию на них.

4. Предложите ребенку поставить себя на место других детей, чтобы видеть ситуацию с разных точек зрения. Это позволит ему понять, как его воспринимают, и в то же время усомниться в негативных атрибуциях, например: «Возможно, они не видели, что я хотел поиграть с ними».

5. Рассмотрите разные способы трактовки подобных ситуаций и реакции на них в будущем. Тогда в следующий раз ребенок задумается о своем отношении к происходящему и о том, как попытаться присоединиться к игре.

6. Если ребенок обозлен или очень взвинчен, он вряд ли в состоянии думать о подобных техниках. Именно поэтому важно практиковать их в спокойном состоянии, тогда в следующей стрессовой ситуации он, скорее всего, сможет притормозить и поискать альтернативные атрибуции, вместо того чтобы впадать в гнев. Аналогичным образом можно научить его управлять эмоциями, играя в ролевые игры и размышляя о сюжетах книг и фильмов (что сказали и сделали бы персонажи в подобных обстоятельствах), а также управлять поведением в различных социальных ситуациях. Это поможет развить позитивные навыки, которые с большей вероятностью будут использованы в состоянии стресса и/или гнева.

Как изменить плохую репутацию

Со временем у ребенка, который ведет себя агрессивно и отвергаем другими детьми, может сложиться негативная репутация. Такие дети надолго остаются в социальной изоляции, потому что сверстники избегают их, даже не имея непосредственного опыта общения с ними. Часто это происходит не потому, что дети не любят того или иного ребенка, — иногда они даже считают его «забавным» и говорят, что «с ним интересно». Однако, попадая в неприятные ситуации в школе или получая травмы на игровой площадке, они начинают опасаться сложных, непредсказуемых детей и выбирают для игр кого-нибудь поспокойнее. Иногда родители решают перевести ребенка в

другую школу в надежде, что в новой обстановке он сможет начать жизнь с чистого листа и наладить более позитивные взаимоотношения. К сожалению, дурная репутация иногда следует за ним — либо в виде слухов и сплетен (что часто встречается при современном распространении соцсетей), либо потому, что поведение, ставшее ее причиной, продолжается и в новой среде.

Родители огорчаются, узнав, что их ребенок подвергается гонениям; им трудно понять, как решить эту проблему. Эффективный способ нейтрализовать дурную репутацию состоит в том, чтобы скорректировать поведение, ставшее ее причиной. Это потребует много времени и терпения, но изменения возможны.

Прежде всего следует выяснить, какие нормы поведения приняты в детском коллективе. Если поведение вашего ребенка (например, споры, отказ играть по правилам) привлекает негативное внимание, первый шаг на пути к социальному признанию — постараться свести такие проявления к минимуму. Это очень деликатный вопрос, поэтому дайте ребенку понять, что вы сопереживаете ему, пытаясь вместе с ним разобраться в происходящем. Важно мягко подвести его к тому психологическому состоянию, когда он сможет признать наличие проблемы. Затем ему придется усвоить, что для принятия сверстниками важно научиться хоть как-то подчиняться общим правилам (например, меньше спорить или соглашаться обсуждать темы, интересные другим детям).

Даже небольшие перемены могут привлечь позитивное внимание других детей. Так что, как только ваш ребенок попытается измениться, они, скорее всего, прокомментируют наблюдаемые ими перемены. На этом этапе важно, чтобы ребенок знал: не следует вставать в защитную позу. Например, если кто-то спросит: «Ты, похоже, сегодня не нашел, о чем поспорить?» — он должен быть готов признать, что знает о своей прежней репутации и старается измениться. Научите его говорить примерно следующее: «Да, я знаю, вы все думали, что я постоянно дерусь и спорю, но я попробую стать другим». Так будет сделан смысловой акцент на том, что ребенок все понимает и хочет меняться, и это может послужить началом изменения представлений о нем других детей.

Новые правила поведения необходимо соблюдать постоянно, а ребенку понадобятся поддержка, поощрение, вознаграждение и обратная связь от людей, непосредственно наблюдающих за его усилиями. Если это происходит в школе, попросите учителей взять данную роль на себя.

В конечном счете ребенку нужно найти друзей, которые его примут. Ключом к решению этой задачи служит поведение, соответствующее нормам коллектива, поскольку самые крепкие дружеские отношения основаны на общих интересах. Это не должно наносить ущерб личностным проявлениям. Самовыражение часто бывает признаком здоровой дружбы: хорошие друзья ценят как сходство между собой, так и различие. Однако следует помнить, что в некоторых ситуациях вы и ваш ребенок не пожелаете соответствовать нормам конкретной группы друзей. В таком случае предложите ему присоединиться к другой группе в классе. Если проблема именно в этом, для начала поговорите с классным руководителем.

Забыть обиды

Постоянные обиды отрицательно сказываются на психологическом состоянии человека. Некоторые дети подолгу смакуют негодование и затаивают обиду, что ставит под угрозу их отношения с друзьями. Если это свойственно вашему ребенку, вы наверняка сочтете нужным вмешаться.

Отправная точка — признать, насколько сильны его чувства. Если ребенок способен осознать, что источником негативных чувств служит его собственное отношение к происходящему, то вы сможете вместе поразмышлять, как научиться воспринимать ситуацию по-иному. Начиная понимать, что он может контролировать свою реакцию на других людей и что злопамятность прежде всего вредит ему самому, ребенок готов меняться более быстрыми темпами. Разговор о преимуществах прощения обид даст ему надежду на будущее. Прощая, дети отпускают прошлые обиды и переориентируются на позитивные аспекты отношений.

Существуют практические способы помочь ребенку избавиться от обид и научиться прощать. Один из них — нарисовать или записать каждую обиду на отдельном листе бумаги, а потом по очереди прорабатывать и уничтожать их (например, разреза́ть, разрывать или выбрасывать).

Другой способ — интересоваться мнением ребенка о произошедшем. Объясните, что ошибки совершают все и что его товарищ, возможно, не хотел так поступать. А может быть, он сам был чем-то огорчен, поэтому и повел себя таким образом.

Родителям, чьи дети регулярно приходят из школы в расстроенных чувствах или обозленные из-за того, что их отвергают сверстники, наверняка приходится трудно. В этом

случае советуем совместить усилия семьи и школы. Сначала обсудите ситуацию с классным руководителем и выясните, где и когда у ребенка возникают трудности, а потом приступайте к совместному планированию дальнейших действий. Лучше всего использовать совместный подход, чтобы обмениваться мнениями о происходящем и устанавливать общие цели, согласуя методы, практикуемые дома и в школе.

Разговор с учителем

• Договоритесь о встрече с классным руководителем, чтобы обсудить проблемы вашего ребенка.

• Вместе выясните, когда и где возникают трудности, и определите, связаны ли они с негативным восприятием критики, нежеланием поиска компромиссов, несдержанностью, переменами настроения, несоблюдением очередности ходов или ощущением, что ребенка не включают в игру.

• Обсудите способы поддержки ребенка и развития навыков в ключевой области — например, эмоциональной саморегуляции, управления гневом, развития эмпатии, поиска поддержки.

• Узнайте, какие методы развития социальных навыков и поддержки эмоционального благополучия детей практикуются в школе.

• Согласуйте дальнейшие шаги, чтобы изучить доступные варианты взаимодействия, и договоритесь о новой встрече для обсуждения плана совместных действий семьи и школы. Включите в этот план четкие цели и методы анализа и оценки. Например, поставьте цель: овладение навыком самоуспокоения. Для этого ребенку предоставляют тихое и спокойное место в школе, где он сможет уединиться, если почувствует себя подавленным. Как вариант, целью может быть обращение за помощью к дружелюбно настроенным детям или учителям уже после события, чтобы обсудить его.

Имейте в виду, что при оказании помощи ребенку, переживающему социальное отвержение, бывают разные моменты: и когда дела идут прекрасно, и когда возникают сложности, особенно если он (и остальные дети) устал или неважно себя чувствует. Обязательно прислушивайтесь к своему ребенку и всегда будьте на его стороне, в то же время мягко поощряя его, предлагая альтернативные атрибуции и при необходимости обозначая четкие границы. Когда он успешно справится со своими эмоциями и скорректирует поведение, придумайте для него вознаграждение: организуйте угощение, устройте веселое совместное мероприятие, например со школьным другом, чтобы помочь детям найти общие интересы и получить общие впечатления.

Самое важное

• Начните беседу о ситуациях, в которых ребенок испытывает затруднения, и помогите ему осознать, что проблема, возможно, кроется в его неумении общаться.

• Открыто обсуждайте, что его беспокоит и какие эмоции он испытывает. Понимание ребенком собственных эмоций и его саморегуляцию при социальных контактах можно развивать при помощи целого ряда стратегий. Это либо методы отвлечения от переживаемых эмоций, либо способы расслабления, помогающие смягчить тягостные ощущения, связанные с проблемной социальной ситуацией.

• Помогите ребенку охарактеризовать свои мысли, чувства и поведение, связанные с социальными контактами. Таким образом он сможет выразить и проанализировать свое мышление, эмоции и поступки. Используйте рисунки, обсуждения и анализ ситуаций, которые могут быть полезны при обдумывании того, как по-другому вести себя в будущем.

• Дискуссии по более конкретным вопросам помогут ребенку понять, какие позитивные и негативные атрибуции возникают у него в отношении других людей. Затем перейдите к оспариванию враждебных атрибуций и выработке нейтральных или позитивных.

• Очень важно поощрять ребенка и помогать ему меняться.

• Не менее важно помогать ему учиться прощать обиды.

• Разговор с сотрудниками школы о трудностях вашего ребенка даст общее понимание проблемы и поможет выработать совместный подход к ее решению.

• Случается, что иногда все идет не так, особенно если ребенок устал. Не забывайте о вознаграждениях и удовольствиях, чтобы и ему, и его друзьям было приятно вместе проводить время, тем более что это прекрасный повод для поиска общих интересов.

Глава 6. Помощь детям и подросткам с особыми потребностями

Как уже говорилось в предыдущих главах, многие дети в тот или иной момент испытывают проблемы в дружеских отношениях. Уметь общаться, а порой и ссориться — навыки, необходимые для нормальной жизни. Детям с особыми образовательными потребностями (ООП) или ограниченными возможностями (ОВ) по ряду причин труднее найти друзей, чем их обычным сверстникам; это зависит от целого комплекса факторов, в том числе от характера и социальных навыков, дружеской компании и социального контекста (например, игр с определенными друзьями или типа школы).

Эту главу мы начнем с обсуждения того, как развиваются дружеские отношения у детей с ООП или ОВ в обычных и специализированных школах, не акцентируя внимание на преимуществах какого-то одного типа образовательного учреждения, поскольку условия во всех школах разные. Тем не менее мы проанализируем проблемы, с которыми сталкивались сами и о которых слышали от родителей, работая педагогами-психологами. Затем рассмотрим потребности детей с тремя наиболее часто встречающимися диагнозами: **расстройства аутистического спектра** (РАС), **нарушения коммуникативного поведения** (ЗРР — задержка речевого развития и ЗПРР — задержка психического и речевого развития) и **синдром дефицита внимания и гиперактивности** (СДВГ).

Дружеские отношения детей с особыми потребностями в обычных школах

В Великобритании большинство детей с особыми образовательными потребностями или ограниченными возможностями посещают общеобразовательные школы[14]. Это дает некоторые преимущества по сравнению со специализированными учебными заведениями. Одноклассники служат для особенного ребенка образцами для подражания, что способствует его социальному развитию: он наблюдает, как выстраиваются дружеские отношения и как вести себя в более структурированном контексте — например, во время групповой работы на уроке. В долгосрочной перспективе общеобразовательные школы готовят детей с ООП или ОВ к

жизни в обществе, делая упор на развитие самостоятельности. В равной степени это положительно влияет и на коллектив, в котором находится такой ребенок: дети учатся понимать и уважать различия и сопереживать тем, кому нужна поддержка. Они могут также выступать в роли наставников, что полезно и наставнику, и «ученику».

Однако, несмотря на позитивные аспекты обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательной школе, у такого ребенка могут возникнуть проблемы. По мере взросления и роста требований учебной программы повышается и вероятность того, что такие дети вынужденно перейдут на индивидуальную программу обучения, поскольку будут нуждаться в дифференцированном подходе (индивидуальной программе с учетом особенностей каждого ученика). Нормальный темп урока может быть слишком быстрым для них, они не успевают следить за объяснениями преподавателя и не до конца понимают, что происходит. Иногда таких детей надолго переводят на домашнее обучение: к ним приходит педагог, который занимается с ними математикой и письмом. Кроме того, они посещают занятия по речевой и трудовой практике, физподготовке, участвуют в дополнительных программах по развитию социальных навыков и эмоционального интеллекта.

Во время уроков рядом с ними сажают помощника учителя или хорошо успевающего ученика, что также подчеркивает их отличие от других. Дети с особыми потребностями лишаются возможности участвовать в групповой работе и общаться со сверстниками наравне с остальными. На переменах и во время обеденного перерыва им тоже часто требуется помощь при взаимодействии со сверстниками в неструктурированной игровой среде. Сверстники обычно спокойно воспринимают таких детей, особенно если растут вместе с ними. Однако, когда у такого ребенка происходит задержка развития, дружба нередко основывается на помощи, а не на общих интересах и увлечениях. Учителя часто говорят, что обычные дети опекают ребенка с особыми потребностями.

Таких детей реже приглашают в гости, на праздники и вечеринки — возможно, потому, что родители детей, не имеющих подобных расстройств, не уверены, что сумеют позаботиться о своих не совсем обычных гостях, или опасаются, что те не в состоянии полноценно участвовать в запланированном мероприятии. Это очень огорчает и особого ребенка, и его родителей. Если же он все-таки получает приглашение, родителей иногда просят подождать его или даже остаться с ним. Кроме того, такой ребенок, к сожалению, чаще подвергается

буллингу и становится изгоем, так как дети склонны травить тех, кто отличается от них.

Дружеские отношения детей с особыми потребностями в специализированных школах

В Великобритании правительство отстаивает право всех детей получать образование в общеобразовательной школе, чтобы особенные дети могли учиться вместе с другими в обычной, неадаптированной среде. Такая форма обучения называется инклюзивным образованием. Однако с методической и законодательной точек зрения существует и так называемый градуированный подход, согласно которому во многих районах страны созданы специальные школы для детей с особыми образовательными потребностями или ограниченными возможностями. Чтобы посещать такую школу, ребенку обычно нужно получить официальное подтверждение его потребности в особой программе образования, медицинском обслуживании и уходе. Кроме того, есть независимые коррекционные школы, управляемые в частном порядке или через благотворительные фонды[15].

У всех учащихся специализированной школы имеются значительные образовательные потребности или ограниченные возможности. Учителя обеспечивают им тщательно разработанную программу обучения, нацеленную на овладение достижимыми навыками (дифференцированная учебная программа). Педагогический состав обладает специальными знаниями и опытом в плане поддержки таких детей. У коррекционных школ есть доступ к необходимым ресурсам (так, они располагают специальным оборудованием и адаптированными к потребностям учеников зданиями), учащихся регулярно посещают дополнительные специалисты (например, логопеды, дефектологи, нейропсихологи, физиотерапевты, психологи) для проведения консультаций.

В такой школе — в зависимости от потребностей ребенка — он, скорее всего, будет включен в малую группу вместе с детьми с такими же или схожими потребностями. Преподавание ведется в подходящем для них темпе, чтобы дети на уроках могли заниматься самостоятельно, но тем не менее в рамках группы учащихся, работающих в разном темпе. Именно поэтому не возникнет необходимости переводить ребенка на индивидуальное обучение, как случается в общеобразовательной школе.

Особенные дети могут получать поддержку в освоении

социальных навыков и обучении взаимодействию с другими детьми, причем в рамках ежедневной учебной программы, а не в качестве дополнительных занятий. Родители детей, посещающих коррекционные школы, иногда отмечают, что у сына или дочери наконец-то появились друзья — дети со схожими потребностями, социально близкие им.

Эмбер

Эмбер девять лет, она живет с мамой, папой и младшим братом. У девочки особые образовательные потребности: ей трудно понимать услышанное, у нее задержка речевого развития (она еще плохо говорит, поэтому в основном общается знаками). Помимо трудностей с обучением, имеются и некоторые физические ограничения.

Эмбер посещала местную начальную школу с четырех лет. Сперва этот выбор казался ее родителям удачным, поскольку они очень хотели, чтобы дочь росла среди обычных детей. Однако по мере взросления девочке все чаще приходилось переходить на домашнее обучение по программе, адаптированной специально для нее. Учительница, как и одноклассники, нечасто пользовались жестами. Помощница Эмбер недавно окончила курсы языка жестов и была единственным человеком в школе, способным общаться таким образом. Эмбер никогда не приглашали на вечеринки и не звали поиграть вместе. Когда родители поинтересовались, как она ладит с другими детьми, учителя сказали, что девочка никогда не бывает одна, одноклассники всегда стараются заботиться о ней.

Однако родителей все больше волновало то, что дочь отдаляется от коллектива. Детям и учительнице было трудно контактировать с ней. В школе считали, что для удовлетворения особых потребностей Эмбер ее следует перевести на индивидуальное обучение со специальным педагогом.

Поведение Эмбер дома и в школе стало ухудшаться: она часто срывалась на крик и отказывалась полностью выполнять задания. Не желая идти в школу, девочка цеплялась за мамины ноги. Родители связывали такое поведение с тем, что ей слишком сложно учиться, трудно

общаться со взрослыми и с другими детьми и у нее нет постоянных друзей, с которыми можно поиграть и заняться чем-нибудь интересным.

В конце концов было решено рассмотреть перевод в другую школу. Родители обошли ряд общеобразовательных учреждений и в том числе побывали в коррекционной школе для детей с коммуникативными расстройствами. После череды трудных разговоров друг с другом, со школьными учителями и с другими специалистами они перевели Эмбер в эту школу. Девочка оказалась там в начале четвертого класса, когда ей было восемь лет.

Поначалу Эмбер нервничала в новой обстановке, но вскоре освоилась: в этой школе язык жестов использовался во всех классах. Она работала в паре с ученицей по имени Кэти при поддержке учителей. Кэти любила играть в те же игры, что и Эмбер, и девочки в целом прекрасно ладили (хотя иногда ссорились). Работники школы содействовали общению матерей девочек, и в результате мама Кэти пригласила Эмбер к ним в гости. Вместе с Эмбер была приглашена и ее мама, которая очень обрадовалась, поскольку дочь впервые позвали в гости к другому ребенку. Кроме того, расширился и ее собственный круг общения. Она была счастлива, что подружилась с мамой Кэти, имевшей похожий опыт и сталкивавшейся со схожими проблемами.

По мере того как дети достигают определенного прогресса, занимаясь по специальным программам и становясь старше, акцент с собственно обучения, прежде всего для детей с особыми образовательными потребностями, смещается на развитие самостоятельности и жизненных навыков. Учебная программа включает в себя анализ социальных отношений и правила жизни в обществе, а подростки узна́ют не только о дружеских отношениях, но и о сексе и интимной близости. По-прежнему много внимания уделяется обучению и помощи в решении проблем коммуникации, способам справляться с ними во взрослой жизни. Все чаще в курс занятий включают тему безопасности в интернете.

У учащихся коррекционных школ также есть возможность организованно выходить или выезжать на небольшие расстояния в составе группы под контролем и при поддержке взрослых (по мере необходимости). В обычных школах и колледжах

большинству молодых людей такой уровень поддержки не нужен, так как им гораздо проще научиться понимать потребности других и поддерживать хорошие отношения, находясь в неадаптированной среде.

Помощь детям с особыми потребностями в поддержании дружеских отношений

Рассмотрим три типа нарушений и связанные с ними особые потребности, способные влиять на формирование дружеских отношений. Каждый ребенок индивидуален, поэтому одинаковый диагноз не означает, что и проблемы коммуникации у детей с особыми потребностями одни и те же. В пределах каждой диагностической категории и сильные стороны ребенка, и его затруднения при общении могут иметь много индивидуальных вариаций, но тем не менее определенное сходство есть. Ниже мы подробно поговорим об этих трех типах нарушений и об учитывающих эти особенности способах помочь детям в развитии и поддержании дружеских отношений.

Расстройства аутистического спектра

Дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) испытывают трудности с коммуникацией, способные повлиять на характер и качество их дружбы. Еще одна особенность детей-аутистов — ограниченные, повторяющиеся паттерны поведения, интересов и деятельности — может оказать влияние на умение реагировать на поведение других, ограничивая возможности для развития общих интересов. Некоторые дети с РАС (хотя и не все) испытывают проблемы и с обучением.

У каждого человека бывают моменты, когда поддерживать отношения становится нелегко, а дружба заставляет переживать много негативных эмоций. У детей с РАС проблем с дружескими отношениями еще больше: они часто говорят о том, что из-за отличия от других людей их воспринимают как чужаков. Как уже говорилось в главе 1, дети, как правило, ищут друзей, чем-то схожих с ними самими, например по полу или интересам, и менее склонны дружить с теми, кого считают непохожими на себя. В целом у детей-аутистов меньше друзей, чем у их обычных сверстников, и они с большей вероятностью окажутся в социальной изоляции или будут отвергнуты.

Как вы можете помочь ребенку с РАС

Исследования показывают, что развитию социальных навыков у детей с РАС наиболее эффективно способствует участие в их жизни значимых людей — например, родителей и ближайшего

окружения. Социальные ситуации могут восприниматься детьми-аутистами как угроза, но при правильной поддержке их можно научить ориентироваться в мире людей, отношения с которыми будут для них чрезвычайно полезны.

В социальных группах такие дети получают возможность общаться с детьми со схожими интересами, что с большой долей вероятности обеспечит им защиту от буллинга и снижение виктимизации (превращения ребенка в жертву). А наличие в группе детей, не входящих в круг повседневного общения вашего ребенка, поможет ему начать ориентироваться в ситуации, когда другие дети негативно реагируют на его трудности с социализацией.

Ниже приводится ряд рекомендаций для родителей детей-аутистов, направленных на расширение возможностей для общения и развития дружеских отношений.

Поддержка развития дружеских отношений у ребенка с РАС

1. Поищите постоянно действующую (работающую как минимум раз в неделю) группу или кружок, куда ходят ровесники вашего ребенка, объединенные общим увлечением. Для начала попросите ребенка перечислить известные ему группы или клубы (например, клуб информатики, компьютерных игр, шахматный клуб, хор, зоологический кружок) и выясните, что именно ему интересно. Если ранее он избегал участия в социальных группах, могут потребоваться ненавязчивое поощрение и поддержка, чтобы он сам захотел записаться в клуб или кружок.

2. Службы, поддерживаемые государством и благотворительными организациями, обучают волонтеров оказывать детям и подросткам с РАС индивидуальную помощь при посещении клубов по их выбору — например, молодежных или спортивных[16].

3. После вступления вашего ребенка в социальную группу важно выяснить, насколько хорошо (по его ощущениям) его там принимают. На это может уйти некоторое время, но зато потом вы сможете наблюдать, в какой степени он включен в общую деятельность и как другие дети реагируют на него (например, приглашают участвовать в беседе либо в какой-то деятельности или же игнорируют).

Алекс

Алексу девять лет. Недавно у него диагностировали

высокофункциональный аутизм[17]. Он ходит в обычную школу. Мама очень встревожена тем, что он социально изолирован и не имеет друзей. У Алекса богатый словарный запас, которым он пользуется только дома; в школе же мальчика почти не слышно. Он кажется очень застенчивым. На вопросы отвечает, но редко начинает беседу сам. Общаясь с другими детьми, Алекс, как правило, говорит только о фактах и ограничивается своими увлечениями — динозаврами и автобусами. Он знает все автобусные маршруты в своем районе и их номера.

Когда Алекс был помладше, его пригласили в кафе с двумя одноклассниками. Мама Алекса сделала ответное приглашение, но его больше никуда не звали. У него есть друг вне школы — Джош, сын лучшей подруги матери, с которым он знаком всю жизнь. Мальчики, как правило, смотрят вместе телевизор и играют в компьютерные игры.

Мама не раз заводила с сыном разговор о том, чем бы он хотел заняться. Во время семейного отдыха Алекс очень любил кататься на весельной лодке и заниматься водными видами спорта, поэтому он выразил желание пойти в клуб гребли на каноэ. Мама опасалась, что это слишком сложно для него, но тем не менее отослала в клуб письмо, где рассказала об особенностях и потребностях Алекса, запросив информацию о том, как их можно удовлетворить.

К удивлению мамы, ей сообщили, что этот клуб стремится включать в свой состав детей с целым рядом особых потребностей. Администрация назначила ей встречу вместе с Алексом, чтобы он мог попробовать свои силы, а она — подробно обсудить с руководством, какую поддержку ее сын получит в социальном и физическом плане. Ей пообещали выделить волонтеров для оказания Алексу индивидуальной поддержки с тем, чтобы стимулировать его к участию в социальной жизни и обучить навыкам, необходимым для гребли на каноэ.

Сначала Алексу показалось, что в клубе слишком многолюдно, да и обстановка немного давила. Однако рядом с ним всегда находился волонтер — семнадцатилетняя Джоди, благодаря которой он не бросил греблю. В частности, Джоди помогла ему познакомиться с другими мальчиками, устроив парный тренинг.

Через пару месяцев Алекс уже ходил в клуб с удовольствием. Он нашел общий язык с одноклубниками, и у них появились общие цели: ребята участвовали в разных мероприятиях и совершали поездки. Мама радовалась, ведь теперь сын стал первым начинать разговоры о практических навыках, связанных с греблей, и другие дети отвечали ему адекватно, с теплотой и юмором.

Со временем Алекс стал называть двух мальчиков из клуба друзьями. Он чувствовал себя социально принятым, не ощущая при этом, что ему пришлось навязывать дружеские отношения, — впервые взаимодействие с другими людьми происходило естественно и ощущалось безопасным и предсказуемым.

Как помочь ребенку с РАС научиться вести беседу

Трудности с общением и социальным взаимодействием — основные черты ребенка-аутиста, связанные с неспособностью распознавать и понимать поведение и мотивы поступков окружающих, что вызывает проблемы во взаимоотношениях.

Во время беседы молодые люди с РАС часто говорят исключительно о том, что представляет интерес для них самих, уделяя недостаточное внимание темам, интересующим собеседника[18]. Так происходит потому, что им трудно увидеть иную точку зрения, — таково неотъемлемое свойство аутистов: они не понимают мысли, эмоции и намерения других людей в конкретных ситуациях, что препятствует установлению взаимовыгодных отношений. Тем не менее есть свидетельства, что такого человека можно научить воспринимать точку зрения собеседника, и вести беседу.

Практика с использованием ролевой игры — один из способов помочь ребенку понять, как важно в беседе высказываться по очереди. Он может тренироваться дома с вами и другими членами семьи. Предложите ему примеры фраз, подходящих для начала беседы, и вопросов на самые разные темы. Если его интересы узко ограничены, ему может понадобиться немало часов тренировки, чтобы научиться говорить о том, что занимает других. Вполне реально также определить общие темы для разговора (еда, хобби, футбольные команды, одежда, телешоу, фильмы, игры, книги и прочее). Это послужит основой для обучения умению задавать собеседнику вопросы и находить темы, интересные обоим.

Прежде чем начать ролевую игру, обсудите с ребенком золотые правила удачной беседы.

Золотые правила удачной беседы

А. Обмен информацией.

1а. Вы задаете вопрос.

1б. Собеседник сообщает вам информацию.

2а. Собеседник задает вопрос.

2б. Вы сообщаете ему информацию.

Б. Найдите тему, которая интересует вас обоих.

В. Не отступайте от темы — не начинайте говорить о чем-то другом. Для этого следует продолжать задавать вопросы по теме, найденной на этапе Б.

Г. Старайтесь смотреть на собеседника, когда он говорит.

Для того чтобы помочь ребенку предвидеть в общих чертах, как будет развиваться ситуация, а также понять собеседника, обсудите с ним подходящие и неподходящие способы реагирования. Как вариант, используйте рисунки, изображая ситуации из реальной жизни и обсуждая (по пунктам), как могут думать и реагировать на социальное взаимодействие другие люди (см. пример). Вот три примерных вопроса:

• О чем думал этот человек?

• Что он чувствовал?

• Как он может поступить в следующий раз?

Давайте посмотрим, как следовала этому руководству мама Алекса, желая поддержать сына в развитии разговорных навыков и помочь ему осознать, что другие члены клуба могут иметь иное, отличное от его собственного, мнение.

Алекс

Пока Алекс регулярно ходил в клуб, мама наблюдала за его общением с другими гребцами, чтобы понять, как складываются их взаимоотношения. Она заметила, что сын по-прежнему молчалив, замкнут и обсуждает только темы, связанные с практическими навыками гребли на каноэ, да и то лишь потому, что для совместных действий — завести лодки на воду, вытащить из воды, перевернуть, одновременно с другими залезть внутрь и грести в тандеме — необходима взаимопомощь.

Первоначально Алекс избегал разговоров и почти не

смотрел на собеседников, коммуникация происходила большей частью с помощью жестов и знаков. Тем не менее мама увидела в этом прекрасную возможность потренироваться в общении и приступила к освоению программы, основанной на четырех изложенных выше принципах (от А до Г).

Дома, в спокойной обстановке, Алекс был не прочь поиграть с мамой в ролевые игры, которые готовили его к общению с другими членами гребного клуба. Он быстро понял, как важно уметь начинать беседу, задавая вопрос и ожидая ответ, на основании которого можно будет задать следующий вопрос (А), усвоил принцип обмена информацией о каноэ (Б) — и изо всех сил старался смотреть на говорящего (Г). Алекс знал о своей склонности уходить от темы и говорить только о том, что интересно ему самому, — об автобусах и динозаврах, но теперь сосредоточился на теме каноэ (В).

Мама признала, что благодаря общению с одноклубниками сын начал задумываться о том, что у других людей может быть иная точка зрения, особенно в отношении ключевых социальных ситуаций, и со временем этот социальный навык получил развитие. Например, однажды Алексу и его напарнику Уинстону не удалось одновременно запрыгнуть в лодку, и она перевернулась, слегка ударив Уинстона по голове. После того как мальчикам помогли выбраться из воды, Уинстон расстроился, закричал: «У-у! Я виноват… Дурак!» — а потом сел и тихо заплакал, уставившись в землю. Алекс встревожился: он не знал, как реагировать.

Мать с сыном обсудили этот случай. В разговоре мама опиралась на три вопроса о точке зрения, приведенные выше, и вместе они попробовали угадать, о чем мог думать Уинстон («Я ошибся», «Нам нужно было запрыгнуть одновременно» — но не «Это Алекс виноват» или «Я его ненавижу!»). Алекс сумел понять, что мальчик не злился на него, просто он получил травму и потому так эмоционально отреагировал. В результате мама с сыном продумали, как должен был вести себя Алекс («У тебя все в порядке, Уинстон? Тебе больно? Мне очень жаль, что…»), и потренировались дома.

Мама обнаружила, что сын по-разному воспринимает социальное обучение. Занимаясь с ней дома, он хуже шел на контакт, если уставал или испытывал стресс. По этой причине ей приходилось

проявлять деликатность и тщательно выбирать время для обсуждений и практики. Однако, поскольку Алекс сам хотел научиться общаться с одноклубниками и справляться с травмирующими ситуациями, он был наиболее восприимчив к совместной работе в заранее оговоренное время (обычно утром в субботу).

У детей с РАС часто отмечается ограниченная или необычная манера зрительного контакта, что может препятствовать социальному взаимодействию. Однако противоположное поведение — постоянный зрительный контакт (иногда так происходит в ответ на бесконечные напоминания) — люди могут воспринимать как навязчивость, а это смущает не меньше, чем его отсутствие. Объясните ребенку, что если он кого-то слушает, то смотреть на собеседника надо чаще, а когда говорит сам — реже. Посоветуйте ему понаблюдать за беседой других людей. Затем можно сосредоточиться на том, чтобы установить зрительный контакт с собеседником. Детям-аутистам труднее смотреть на слушателя, когда они говорят сами, но вы можете подсказать ребенку, что для начала достаточно просто хотя бы иногда посматривать на собеседника. В манере зрительного контакта человека есть множество нюансов, поэтому любое вмешательство с целью ее коррекции следует проводить поэтапно, понемногу увеличивая длительность контакта. Начать лучше с ситуаций, когда ребенок чувствует себя комфортно и общается со знакомыми людьми, и лишь потом распространить такие действия на коммуникации в более широком кругу.

Как помочь ребенку научиться вести себя в различных социальных ситуациях

Один из подходов, широко применяемый в работе с детьми с высокофункциональным аутизмом для развития их социальных навыков и улучшения поведения, — использование социальных историй, разработанных Кэрол Грей. Социальные истории — это короткие персонализированные сюжеты (с картинками или без), написанные взрослыми для анализа деятельности или обстоятельств, вызывающих у детей затруднения. Они содержат краткое описание конкретных ситуаций, событий или занятий, в том числе информацию о персонажах. Истории предназначены для того, чтобы ребенок научился лучше понимать, чего ему следует ожидать в той или иной ситуации, и включают в себя рекомендации, как себя вести (как реагировать).

Ниже приведен пример социальной истории, написанной для двенадцатилетней Эми, девочки с РАС, которая ходит в обычную среднюю школу. Из-за ее склонности спорить у нее были

проблемы с поддержанием дружеских отношений.

Эми

Приятно иметь друга (утверждение).

Моя подруга — Бхавана. Она разговаривает со мной и сидит за одной партой в школе. Мне с ней весело, она подбадривает меня, когда мне грустно *(описание)*.

Друзья иногда ссорятся *(описание)*.

Мы с Бхаваной ссоримся, когда я хочу заняться чем-то одним, а она — другим *(описание)*.

Когда мы станем спорить, я буду стараться сохранять спокойствие, отходить от нее и делать глубокие вдохи *(директива)*.

Я постараюсь не кричать на Бхавану *(директива)*.

Ей не нравится, когда я на нее кричу *(точка зрения)*.

Она тогда пугается и расстраивается *(точка зрения)*.

Иногда мне попадает от взрослых за то, что я кричу на Бхавану *(описание)*.

В школе нельзя кричать друг на друга *(утверждение и описание)*.

Когда я успокоюсь, я постараюсь прислушаться к точке зрения Бхаваны и не перебивать ее *(директива)*.

Я повторю то, что она мне сказала, и добавлю: «Похоже, ты…» (например, «расстроена» или «злишься») *(директива)*.

Затем я объясню свою позицию *(директива)*.

Я постараюсь извиниться и сказать: «Прости, что я тебя…» (например, «расстроила» или «рассердила») *(директива)*.

Бхавана и дальше будет со мной дружить, если мы перестанем ссориться *(утверждение)*.

Каждое утро Эми читала эту историю вместе с учительницей. После прочтения девочке задавали несколько вопросов, чтобы проверить, все ли она поняла. Через неделю девочка начала самостоятельно читать историю. Заметив напряженность во взаимодействии Эми с Бхаваной, учительница снова начала читать с ней вместе. Через три недели отношения между девочками заметно улучшились.

Социальные истории можно писать для того, чтобы проиллюстрировать дружелюбную или конструктивную манеру поведения или способ справиться со стрессовой ситуацией

(например, в присутствии других детей — на игровой площадке или в школьной столовой). Разрабатываются социальные истории индивидуально, с учетом потребностей конкретного ребенка, поэтому их язык должен быть ему понятен и описывать предмет, связанный с его интересами. В первой истории рекомендуется описать ситуацию, не представляющую непосредственной проблемы, чтобы ребенок легко воспринял ее и понял, как успешно справиться с задачей.

Социальные истории пишутся с использованием нескольких типов предложений: описание (изложение фактов); точка зрения (отсылка к внутреннему состоянию — мыслям, чувствам и телесным ощущениям другого человека); директива (приемлемая/желаемая реакция в ситуации, например «Я постараюсь…»); утверждения (подчеркивающие важное правило или общепринятую норму поведения). Возможно также задействовать другие типы предложений — например, о контроле и сотрудничестве.

В помощь желающим составить социальную историю разработано множество инструкций, их можно найти и в книгах, и в интернете. Все они следуют строго определенной структуре. Кроме того, Кэрол Грей опубликовала заранее написанные социальные истории, часть которых касается проблем, связанных с социальными навыками и дружбой[19].

Научные исследования показывают, что обращение к социальным историям является перспективным подходом при обучении социальному взаимодействию, эффективным для многих детей с РАС (но не для всех). Истории наиболее действенны, если ребенок хорошо понимает их содержание и они сочетаются с другими подходами, такими как ролевые игры и личный пример, стимулирование и поощрение нужной модели поведения. Социальная история дает наилучший результат, когда ребенок воспринимает ее как свою и регулярно читает сам (взрослый не должен читать ему вслух). Полезно сопроводить историю картинками, рисунками или анимацией.

Нарушения коммуникативного поведения

Речь — это основа социального взаимодействия и развития дружеских отношений. Несмотря на то что дети уже в первые годы жизни, еще не умея толком говорить, любят заниматься чем-то в компании и разделять свои интересы с другими, по мере взросления все более важным фактором в установлении взаимной дружбы становится речь — средство выражения желаний и потребностей, мыслей и чувств. Дети младшего возраста, как правило, нормально воспринимают сверстников. Если их увлекает общая игра и они способны успевать за ее темпом, то

играют обычно все вместе, хотя некоторые выступают в довольно пассивных ролях. Однако дети с нарушением речи нередко остаются за бортом, их чаще травят, поскольку их речь отличается от речи большинства: чтобы выразить свои мысли или желания, им приходится прибегать к жестам, что, как правило, неэффективно и отталкивает окружающих. В результате они самоустраняются из активных социальных ситуаций, поскольку им труднее следить за ходом игры, чем их сверстникам. Все эти моменты необходимо учитывать, помогая ребенку с речевыми проблемами наладить дружеские отношения.

Нарушения коммуникативного поведения возникают у детей по многим причинам. Они могут быть связаны с общей задержкой развития (ЗПРР — задержка психического и речевого развития), влияющей как на обучаемость, так и на речь. С другой стороны, дети могут в целом развиваться в рамках нормы, но иметь определенные трудности, связанные только с речью (ЗРР — задержка речевого развития). У некоторых детей речевое развитие происходит по типичной схеме, они достигают ключевых стадий в нужном порядке, но медленнее, чем другие, из-за чего их речь кажется незрелой. Именно поэтому такую особенность иногда называют задержкой, но не расстройством. Некоторые дети изучают более одного языка или плохо говорят даже на родном языке до школы. Педагоги и другие специалисты часто упоминают о затруднениях со средствами языкового выражения (связанных с речью и активным лексическим запасом ребенка), с пониманием речи (осознанием услышанного) или о прагматических сложностях (то есть понимании того, как использовать речь в общении). Есть дети, способные говорить и пользоваться языковыми средствами в одних условиях и неспособные к этому в других (избирательный мутизм).

Сосредоточимся на подробном рассмотрении навыков и речевых компонентов, с которыми у ребенка с ЗРР могут возникнуть проблемы.

Нарушения речевого самовыражения проявляются в том, что некоторые дети хорошо владеют речью (говорят правильные слова в должном порядке, в нужное время и в нужном контексте), но у них имеются трудности со словообразованием или артикуляцией, поэтому окружающим иногда приходится догадываться, что именно они сказали. Кроме того, есть дети с заиканием, что тоже затрудняет понимание. У детей с такими диагнозами возникают проблемы не только с речью, но и с самим языком: отмечается ограниченный словарный запас, незнание слов для обозначения того или иного предмета (недостаток средств выражения). Дети могут не понимать, как расположить

слова в предложении, как составлять предложения или логически соединять их.

Милли

Милли четыре года, она ходит в детский сад. Девочка успешно занимается в группе с логопедом. Она хорошо понимает услышанное, но не умеет выражать свои мысли — то есть попросту не разговаривает.

Тем не менее девочка очень отзывчива в плане общения. Она внимательно наблюдает за остальными детьми и быстро реагирует на социальные сигналы. Например, когда объявляют время уборки, она подбегает к дверце шкафа, готовая помочь раскладывать вещи по полкам. Девочка следит за взрослыми и, ловя их взгляды, пытается привлечь к себе внимание — например, топает, чтобы продемонстрировать кроссовки, которые ей особенно нравятся (на них нарисованы обезьянки, и они загораются, когда она стучит ногами по полу). Если учительница замечает это, Милли сияет. Если ей хочется пойти поиграть, она берет пальто и протягивает его кому-то из взрослых.

Другие дети охотно играют с Милли, поскольку она понимает правила игры и следует им. Девочка подходит к играющим, мило улыбается, показывая, что хочет присоединиться к ним, и с легкостью делает это. Однако она, как правило, отстает от остальных в более оживленной среде детского сада: например, ее могут вытеснить из очереди на горку. Раньше Милли щипалась или толкалась, чтобы вернуться в очередь, но по мере взросления предпочитает просто встать в другое место, не пытаясь привлечь к себе внимание неподобающим поведением.

Детей с подобными нарушениями речи сверстники иногда считают «непослушными» (отличающимися от других), а взрослые часто неправильно понимают их действия, поскольку, пытаясь добиться желаемых результатов, такой ребенок может вести себя некорректно, как бывало с Милли. Кроме того, дети очень расстраиваются, когда не могут сообщить то, что хотят. В младшем возрасте у них случаются истерики или они отказываются идти на сотрудничество.

Когда проблема заключается в нарушениях **понимания речи**,

можно сформулировать параллельные вопросы. У ребенка может быть небольшой пассивный словарный запас, поэтому он не понимает, что означает то или иное слово. Ему могут быть непонятны целые предложения или абзацы, трудно выполнять задания в классе в одном темпе с остальными детьми, участвовать в общих играх или слушать рассказы. Детям с нарушениями понимания речи сложно угнаться за сверстниками в рамках дружеских отношений, особенно когда они становятся старше и словесное взаимодействие преобладает над физическим. Они часто наблюдают за другими детьми, смотрят, что те делают, и следуют их примеру. Нередко такие дети остаются на периферии дружеских групп.

Некоторые дети имеют **прагматические языковые нарушения**, то есть не знают, как правильно использовать языковые средства в социальной среде. Очевидно, это может иметь серьезные последствия для развития их дружеских отношений.

Избирательный мутизм наблюдается, когда ребенок не может говорить в присутствии других людей. Сегодня это принято считать вариантом тревожного расстройства, а не собственно речевым нарушением, хотя у некоторых детей оно может быть обусловлено проблемами с языком или речью. У ребенка иногда развивается страх говорить в конкретном социальном контексте, например в школе, что негативно влияет не только на овладение учебной программой или успеваемость, но и на общение со сверстниками.

Важно выяснить, где и когда именно ребенок говорит или молчит. Кто-то разговаривает на детской площадке с товарищами по играм, но отказывается отвечать на уроке. В этом случае вероятность влияния подобного поведения на дружбу меньше, чем на другие аспекты, связанные с учебным процессом (например, на взаимоотношения ребенка с учителем). В других случаях дети не хотят говорить в присутствии сверстников.

В обоих случаях полезно поэтапно рассмотреть вопрос о степени тревожности ребенка и разработать план действий, чтобы позволить ему общаться только с теми, с кем он близок в школе. Можно начать с того, чтобы ребенок говорил только с хорошо знакомым взрослым, например с помощницей учителя, регулярно работающей с ним в классе, или с родителями, если у них есть возможность приходить в школу. Нелишне приобщить к разговору и кого-то из сверстников, если тот не возражает, — таким образом можно расширить круг людей, с которыми ребенку легко общаться. Как только он станет делать успехи и страх начнет отступать, можно подключить к беседе кого-нибудь еще.

Таким образом ребенок постепенно учится справляться с боязнью говорить перед широкой аудиторией детей и взрослых в разных социальных контекстах. Он расслабляется и начинает осознавать влияние своих мыслей и чувств на поведение (когнитивно-поведенческий подход). Если есть основания подозревать, что в основе нарушения лежат речевые или языковые проблемы, сходите на прием к детскому логопеду-психологу.

Софи

Софи восемь лет, она ходит в начальную школу. Дома она шумная, живая, довольно требовательная и командует братьями. На уроках же молчит, не разговаривает с учителем, даже не отзывается на перекличке. Она почти не смотрит на собеседников, хотя внимательно наблюдает за всеми, и в групповой деятельности остается в тени. Педагогов беспокоят ее молчаливость и застенчивость.

У Софи была очень близкая подруга, которой она полностью доверяла. Их матери подружились еще на курсах для беременных, поэтому девочки выросли вместе. Они были практически неразлучны, все делали вместе, даже ходили, держась за руки. К сожалению, подруга переехала, и Софи очень расстроилась, сказала маме, что не хочет ходить в школу, и еще больше замкнулась в себе.

По инициативе педагогов в школе организовали «дружеский кружок», куда вошли Софи и еще несколько ее одноклассниц, с которыми ее связывают общие интересы. Учительница, в присутствии которой Софи не стеснялась говорить, сидела рядом, делая вид, будто занята чем-то своим. Были приготовлены книги и игры, соответствующие общим интересам девочек. В спокойной обстановке Софи приободрилась и постепенно стала более расслабленной в общении. В группу ввели еще одного взрослого, и круг людей, с кем Софи могла разговаривать в школе, расширился. Кроме того, она начала заниматься музыкой с учителем и осмелела настолько, что даже решилась выступить на школьном концерте.

В конце концов Софи стала ходить на занятия к

логопеду, так как помимо избирательного мутизма у нее было диагностировано речевое нарушение.

Обучение на неродном языке

Дети, посещающие школы, где обучение проводится на неродном языке и, возможно, в чуждой культурной среде, также могут испытывать коммуникативные трудности на уроках и игровой площадке.

Дети с развитыми речевыми навыками на родном языке, изучающие неродной язык, на котором ведется преподавание в школе, не считаются имеющими особую образовательную потребность. Благодаря квалифицированному преподаванию и инклюзивной политике школы и класса, где уважают различия, многие ученики быстро адаптируются ко второму языку, овладевают повседневными разговорными фразами и социально включаются в коллектив. Качественное обучение, позволяющее ребенку использовать как родной, так и второй язык в разных видах деятельности и социальных контекстах, дифференцирующее занятия таким образом, чтобы учащийся получал задания на адекватном уровне когнитивной сложности, но с поддержкой (например, визуальными подсказками), поможет ему не отставать от сверстников в овладении учебной программой и положительно повлияет на его дружеские отношения и включенность в коллектив.

Еще один момент, который требует внимания, особенно в контексте дружеских отношений, заключается в том, единственный ребенок в коллективе говорит на другом языке или таких детей целая группа. Возможность разговаривать на родном языке с другими, очевидно, будет способствовать дружбе детей в этой группе, формированию чувства национальной идентичности и адекватной самооценке.

Однако у некоторых детей отмечаются речевые нарушения как в родном, так и во втором изучаемом языке, им трудно общаться с окружающими, что увеличивает риск появления проблем с формированием дружеских отношений. Кроме того, они могут чувствовать отчужденность из-за культурных, этнических либо религиозных различий.

Муса

Мусе семь лет, он учится в третьем классе обычной начальной школы. Живет он с родителями, которые иммигрировали из Пакистана еще до его рождения вслед

за другими родственниками. В Пакистане родители Мусы не ходили в школу, поэтому у них не было возможности изучать английский язык. Отец неплохо овладел разговорным английским, работая в Англии, а позже посещая вечернюю школу для взрослых. Дома в семье Мусы говорят на пенджабском языке. Эта семья входит в крепкую пакистанскую общину с традиционным укладом.

Муса поступил в подготовительный класс начальной школы, когда ему было три года. Он не разговаривал даже с детьми из своей общины, а на занятиях ему было трудно успевать за другими. Будучи очень подвижным, Муса не хотел сидеть во время занятий на ковре и не мог сосредоточиться на задании дольше нескольких минут. Он любил играть в догонялки с другими детьми, но пытался хватать или бить их, если что-то шло вразрез с его желаниями.

Сотрудник, назначенный в помощь Мусе, составил визуальное расписание и разработал символы деятельности, чтобы помочь ему выбрать, чем он хочет заняться. В школе после первого семестра мальчик стал спокойнее, но педагоги отмечали, что он по-прежнему молчалив, на уроке обходится двумя-тремя словами, у него проблемы с чтением, письмом и пониманием устных заданий. С несколькими мальчиками Мусе очень нравилось сидеть рядом, хотя, за исключением игры в футбол, он не особо общался со сверстниками и его редко приглашали в гости.

Школьный персонал при помощи переводчика обсудил свои наблюдения с родителями Мусы. Те сообщили, что тоже обеспокоены, поскольку владение Мусой пенджабским языком ниже ожидаемого уровня, да и на уроках арабского он отстает от других. Его младшему брату всего четыре года, но он уже обогнал Мусу. По итогам встречи учителя вместе с родителями составили контрольный список речевых и языковых навыков в обоих языках, и было принято решение направить мальчика на обследование к логопеду.

Координатор по работе с детьми с особыми потребностями вместе с классным руководителем Мусы разработали план помощи, куда вошли методы, с помощью которых предполагалось облегчить понимание и освоение разговорной речи на обоих языках, а также наладить отношения мальчика с одноклассниками.

Кроме того, с Мусой работал школьный психолог. Тогда же в классе был организован «Круг друзей», понимающих его трудности и способных поддержать его, при участии и под руководством учительницы.

Помощь детям с коммуникативными расстройствами

Основное внимание родителей и сотрудников образовательных учреждений направлено на то, чтобы обеспечить детям с нарушениями коммуникативного поведения включение в социальную жизнь класса и школы в целом, а также в группы друзей, поскольку дружба, помимо многих иных преимуществ, помогает развивать языковые и коммуникативные навыки. Такие дети должны иметь возможность расширять взаимные дружеские отношения и наравне с другими участвовать в школьных мероприятиях.

Дети с коммуникативными расстройствами более склонны к низкой самооценке и недовольству собой. В незнакомых социальных ситуациях они часто испытывают тревогу и начинают избегать их, что, в свою очередь, снижает возможность контактировать с другими детьми и учиться дружить (и понимать, что им это по силам). Однако, согласно исследованиям, не все дети с задержкой речевого развития испытывают трудности с дружбой. Не следует забывать, что для развития дружеских отношений особенно важны прагматические языковые навыки (знание того, как правильно использовать языковые средства в социальной среде) и умение настраиваться на людей и понимать их точку зрения.

Еще один фактор, имеющий большое значение для социальной адаптации, — умение ребенка справляться с эмоциями. Детям, имеющим нарушения коммуникативного поведения, страдающим тревожными расстройствами, трудно контролировать свои чувства и преодолевать страх: они менее склонны пробовать что-то новое, идти на риск и чаще самоустраняются, что снижает их шансы на успешный социальный контакт и положительный опыт общения.

Вот несколько простых общих советов, которыми могут воспользоваться все родители.

Методы помощи ребенку с нарушениями коммуникативного поведения

• *Создавайте возможности для разговоров дома, в машине — повсюду.* Хороший способ естественно завязать разговор — заняться чем-то вместе.

• *Следите, чтобы у вас дома много говорили, и показывайте на личном примере, как язык применяется для общения.* Ребенок будет

учиться, наблюдая за вами и слушая, какие слова вы употребляете, как составляете предложения, какие фразы используете в беседах, как соблюдаете очередность высказываний, насколько внимательно слушаете собеседника.

• *Позвольте ребенку самому выбирать продолжительность и темп разговора.* Важно, чтобы периоды тишины чередовались с периодами, когда вы наблюдаете и слушаете, чтобы подхватить любую его инициативу — поговорить или чем-то заняться.

• *Поощряйте развитие навыков просоциального поведения.* Когда ребенок в какой-то социальной ситуации обращается к вам или другим людям при помощи речи либо иным способом, вознаградите его каким-нибудь простым знаком, например улыбкой или дружеским жестом.

• *Старайтесь, чтобы ребенок дома говорил о своих отношениях с друзьями.* Дайте ему понять, что вам это интересно, поощряйте позитивные аспекты отношений и будьте готовы выслушать, посочувствовать и помочь найти выход из трудных ситуаций, если ему требуется поддержка (см. следующий пункт).

• *Помогайте ему решать проблемы в общении.* Обсуждайте, какие стратегии можно применить в тех или иных ситуациях. Рассуждайте вместе с ним, что он думал и чувствовал и что думали и чувствовали в трудной ситуации другие ее участники. Помогает ли это осознать, почему друзья или другие люди вели себя именно так? Постарайтесь быть объективными и не принимайте ничью сторону, но в то же время покажите, что понимаете, каково ему было.

• *Расскажите ребенку об эмоциях и чувствах.* Знает ли он, какие слова употреблять для их обозначения? Может ли подобрать подходящие слова для описания чувств, соответствующих той или иной ситуации или поведению? Понимает ли он, какое выражение лица передает ту или иную эмоцию? Существует много интернет-ресурсов, направленных на помощь в развитии такого рода навыков. Там вы найдете задания в игровой форме (попробуйте набрать в поисковике: «слова, обозначающие чувства и эмоции, выражения лица, действия»). Попытайтесь ненавязчиво интегрировать эти занятия в повседневную жизнь, но чтобы ребенку не казалось, будто дома проводятся скучные и неприятные для него уроки.

• *Помогите ему попрактиковаться в сотрудничестве и применении навыков соблюдения очередности ходов дома, в спокойной обстановке.* В кругу семьи нестрашно расстроиться или расплакаться. Можно тренироваться с помощью множества разных игр, где соблюдение очередности — основной принцип (например, в настольных играх «Змеи и лестницы», «Счастливая

семейка»). Если ребенку это сложно, начните с непродолжительных игр с двумя или тремя игроками, чтобы ему не приходилось слишком долго ждать своего хода. Возможно, понадобится придумать знак (например, желтую карточку), означающий, что ему нужно подождать своей очереди. Выберите игры, которые могут заинтересовать его, например связанные с его хобби.

• *Помогите ребенку приобрести друзей, предоставляя ему возможности для общения.* Это могут быть совместные игры и прогулки с другими детьми и их родителями, посещение кружков, выбранных сообразно его интересам. Начните с коротких встреч с кем-то из ровесников вашего ребенка, кого он хорошо знает и с кем любит играть. Обязательно объясните родителям этого ребенка, какая помощь может понадобиться вашему сыну или дочери.

• *Беседуйте о дружбе между героями телесериалов, фильмов или книг.* Указывайте на подмеченные характеристики: является ли кто-то из друзей хорошим слушателем, умеют ли они договариваться, ищут ли вместе решения проблем. Читая ребенку книги, сопровождайте соответствующей мимикой описания персонажей.

• *Используемые вами методы должны быть адаптированы к потребностям ребенка.* Полезна наглядная демонстрация действий, чтобы он, например, понял, как играть в ту или иную игру. Используйте знаки, помогающие общаться. Сопровождайте знаками свою речь, чтобы ему было проще понимать инструкции к играм или выбирать нужные предметы или действия. Примеры можно найти на сайте www.widgit.com или в результатах поиска по запросу «Бесплатные карточки PECS для печати».

Обратитесь за консультацией к профессионалам, которые предложат вам дополнительные рекомендации касательно вашего ребенка и его дружеских отношений, — например, к учителю, коррекционному педагогу по работе с детьми с особыми потребностями, логопеду, педагогу-психологу или педиатру. Иногда школы и другие организации оказывают поддержку посредством специфических программ, к примеру для развития социальных навыков, социальной компетентности и социального использования языковых средств[20].

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) считают неврологическо-поведенческим расстройством с тремя ключевыми характеристиками: импульсивностью, гиперактивностью и дефицитом внимания (то есть наблюдаются трудности с концентрацией внимания). Проявляются эти

симптомы у всех по-разному. У некоторых детей, как может показаться, присутствуют все три элемента: им трудно остановиться, прежде чем они совершат необдуманный поступок, например некорректно выскажутся (импульсивность), сложно сидеть неподвижно (гиперактивность) и концентрировать внимание в течение определенного времени (дефицит внимания), тогда как обычные дети демонстрируют только невнимательность. Диагноз СДВГ обычно ставит детский психиатр или педиатр, когда эти особенности поведения проявляются не в одном контексте (например, и дома, и в школе, и в других социальных ситуациях).

Исследования показывают, что многие дети с СДВГ обладают социальными навыками, необходимыми для установления и поддержания дружеских отношений. Проблемы возникают из-за того, что они оказываются неспособны гибко и ответственно использовать эти навыки в определенных ситуациях.

Симптомы СДВГ и их влияние на взаимодействие с окружающими

1. Импульсивность

Это относится к детям, которые привыкли действовать не задумываясь. Подобное поведение может проявляться в выкриках с места, привычке перебивать других детей или учителей, ошибках в школьной работе, беготне и рискованном поведении, поскольку они не ощущают опасность или воспринимают ее как нечто захватывающее.

Тенденция действовать или реагировать не задумываясь может негативно повлиять на общение: например, ребенка, не контролирующего свои поступки, окружающие могут счесть непредсказуемым, выказать ему недовольство. В свою очередь, это способно вызвать его острую реакцию (например, обзывания). Такие дети моментально затевают споры или драки, а когда их за это отчитывают, убегают. Они могут перебивать собеседника, или говорить одновременно с ним, или резко комментировать его высказывания, не задумываясь о том, как такое поведение будет воспринято. Кроме того, они часто совершают опрометчивые поступки, нарушая правила, поскольку спешат сделать рискованный шаг и не успевают оценить последствия, из-за чего многие люди расценивают их поведение как безрассудное.

2. Гиперактивность

Проявляется в виде чрезмерной подвижности и сверхактивности: ребенок не может усидеть на месте, неспособен успокоиться и перескакивает с одной задачи на другую, суетится и не может подолгу сидеть без движения.

Это беспокойное поведение, означающее чрезмерную

активность ребенка — он полон энергии и постоянно находится в движении. Иногда проявляет излишнюю физическую реакцию, отвечая действиями, а не словами. Бывает также, что его настроение не соответствует настроению окружающих: например, когда другие дети грустят или подавлены, он бодр и весел. Из-за подобных проявлений его считают бесчувственным или неспособным сопереживать.

3. Дефицит внимания

При этом состоянии ребенку трудно сконцентрировать внимание на чем-либо. На уроках он рассеян, не в состоянии сосредоточиться на учебной деятельности в течение продолжительного времени и не может долго слушать других. Дети могут испытывать все или некоторые из этих симптомов. О них важно знать при обдумывании методов помощи в семье и школе.

Дефицит внимания приводит к тому, что дети не в состоянии распознавать эмоции окружающих и, следовательно, не проявляют чуткость, упуская сигналы, которые подают другие. Кроме того, такому ребенку сложно выслушивать собеседника и адекватно реагировать на его слова, в результате чего его будут воспринимать как неравноценного участника взаимодействия.

Дети с СДВГ сталкиваются с трудностями в социальных ситуациях. Из-за импульсивности, постоянного беспокойства и невнимательности им сложно приобрести друзей, поскольку каждый из элементов СДВГ может влиять на взаимодействие с другими детьми в самых разных социальных контекстах.

Например, Кэмерон знает, что, желая продемонстрировать интерес к собеседнику, он должен задавать ему вопросы, но из-за своей импульсивности делает это бесконтрольно. В конце концов окружающим детям это надоедает, они раздражаются. Точно так же Софи очень хочет играть с детьми и знает, как к ним подойти, однако из-за невнимательности к их интересам не всегда замечает, чем именно они хотят заняться. В результате Софи начинает доминировать в игре и не реагирует на желания остальных, поэтому дети не хотят играть с ней.

В главе 2 мы уже говорили о том, что дружба в школе зависит от принятия ребенка сверстниками. Дети одного возраста оценивают друг друга в разных социальных ситуациях, после чего формируется коллективное мнение о том или ином ребенке, насколько его любят или не любят в данной социальной группе. Что касается детей с СДВГ, именно сверстники решают, примет их группа или отвергнет. Это необходимо учитывать при рассмотрении их трудностей в дружеских отношениях, поскольку поведение других детей тоже может представлять собой

проблему.

Дэниел

Дэниелу восемь лет, он учится в третьем классе. У мальчика диагностирован СДВГ, поэтому он получает дополнительную поддержку в школе, направленную на повышение концентрации внимания на уроках. Дэниел любит ходить в школу и активен на занятиях. Особенно ему нравятся уроки театрального искусства и физкультура.

Однако мама Дэниела обеспокоена, поскольку его никто не приглашает в гости, не зовет на улицу поиграть. Когда она спрашивала других родителей, не хочет ли их ребенок после школы поиграть с Дэниелом, они вежливо отказывались. Кроме того, мама заметила, что на детской площадке сын ведет себя очень беспокойно: постоянно носится повсюду и часто натыкается на других детей, не замечая, что кто-то из них больно ударился или расстроился.

На родительском собрании учительница отметила, что Дэниел стал более сосредоточенным во время работы в классе. Специально для него сократили задания, и результат оказался обнадеживающим. Она добавила, что Дэниел нравится многим мальчикам в классе, но во время обеденного перерыва иногда попадает в неприятные ситуации, так как не всегда соблюдает правила. Далее она упомянула, что одноклассники легко могут убедить его совершить недозволенный поступок, за который он будет наказан, например перебросить мяч через изгородь, взобраться на забор или взять игру без разрешения.

Как мы видим, у Дэниела контроль за собственным вниманием во время работы в классе улучшается, так как он получает короткие и четко структурированные задания, что позволяет ему на какое-то время сосредоточиться. Это свидетельствует о том, что при аккуратном вмешательстве он научится концентрироваться и в определенной степени контролировать свои действия.

Однако поведение Дэниела на игровой площадке мешает его социальному взаимодействию. Будучи гиперактивным, он очень подвижен и иногда во время игры нечаянно сталкивается с

другими детьми, причиняя им боль. Из-за невнимательности он не осознает этого, равнодушен к происходящему и не сочувствует пострадавшим. По этой причине некоторые дети избегают игр с ним и вообще стараются не находиться рядом. К тому же они сказали родителям, что не хотят приглашать его в гости.

Дэниел импульсивен и не контролирует себя. Это означает, что он склонен заблуждаться, когда речь идет о риске, поэтому ведется на слабо и нарушает правила. В результате другие дети стали избегать его, считая источником неприятностей.

Итак, мнение группы о Дэниеле определяет, принят ли он или отвергаем. Это беспокоит его родителей, поскольку мальчик, похоже, заработал репутацию, наносящую вред его социальным отношениям. Сам Дэниел очень расстроен из-за того, что у него нет близких друзей.

Дэниел

Однажды после уроков мама спросила Дэниела, есть ли у него друзья в школе. Мальчик ответил: «Иногда есть — когда мы играем в догонялки, а еще нам весело вместе играть в мстителей». Однако он рассказывал и такое: «У меня не всегда есть друзья в школе. Они бросают меня одного, когда меня ругают, или подговаривают что-то сделать, а потом убегают, чтобы наказали только меня». Родители встревожены тем, что дети не всегда хорошо ведут себя по отношению к их сыну, и очень хотят, чтобы у него появились друзья.

Если сверстники отвергают вашего ребенка, важно учитывать не только его социальные навыки, но и роль других детей. При решении этих вопросов полезно подумать о факторах, влияющих как на вашего ребенка, так и на группу его сверстников, чтобы обеспечить развитие взаимных дружеских отношений в зависимости от возраста и уровня понимания. Данный вывод иллюстрирует модель социального взаимодействия, описанную Кеннетом Доджем[21] и его коллегами.

В случае с Дэниелом из-за его невнимательности упускаются определенные социальные сигналы, и поэтому последующие его действия идут вразрез с тем, как остальные члены группы взаимодействуют друг с другом. В результате мальчика считают бесчувственным или неспособным понять, чего хотят другие. Это означает, что группа признаёт его чужим, непохожим на них, а его манеру общения — социально неприемлемой. Дети

воспринимают мальчика негативно и относятся к нему недоброжелательно, поскольку сложившаяся репутация повлияла на их суждения и поведение.

Индивидуальный подход

Первое и самое важное — поговорить с ребенком и попытаться узнать о его общении в кругу сверстников как можно больше, в результате чего могут всплыть скрытые причины его неприятия группой. В данном случае важно, сколько времени вы потратите, общаясь с ним: разговор должен быть коротким и конкретным. Предложите ребенку побеседовать о беспокоящих его проблемах. Воздержитесь от осуждения и оценок. Это поможет ему понять, что импульсивность и невнимательность — часть его характера, что вы любите его таким, какой он есть, и ему не стоит стыдиться самого себя. Ребенку будет полезно осознать, что особенности его поведения, такие как импульсивность, иногда бывают и положительными, — например, когда задачу нужно решить быстро, не слишком задумываясь. Следующим шагом обсудите его отношения с друзьями и характер их взаимодействия.

Как правильно беседовать с ребенком с СДВГ

• Прежде чем начать разговор, убедитесь, что ребенок сосредоточил внимание на вас. Выберите подходящее время и место, чтобы ребенок был максимально сконцентрирован.

• Старайтесь, чтобы разговор был недолгим, соразмерным возможностям вашего ребенка концентрировать внимание.

• Дайте ему понять, что вы собираетесь обсудить важные для него вопросы, хотите помочь.

• Выражайтесь ясно, короткими фразами.

• Заранее уберите все отвлекающие факторы (телефоны и другие гаджеты) и старайтесь не прерываться.

• Чтобы привлечь внимание ребенка, обеспечьте разнообразие, используя ВАК (визуальные, аудиальные и кинестетические вводные): например, фотографии друзей (визуальный компонент), прослушивание музыки (слуховой, или аудиальный, компонент) или сложите фигурку его друга из кубиков Lego (кинестетический компонент).

• Разнообразьте беседу другими видами деятельности, например чередуйте разговор, ролевую игру, обдумывание ситуации (наденьте «шляпу мыслителя», помогающую рождению новых идей) и рисование.

• Хвалите ребенка — допустим, говорите «молодец», когда он отвечает вам или что-то предлагает. Немедленное вознаграждение тоже будет способствовать его концентрации на беседе.

• Используйте стимулы, чтобы побудить ребенка общаться на заданную тему. Например, пять минут общения дают пять минут игры на компьютере и т. д.

Выяснив, что именно беспокоит вашего ребенка больше всего, вы сможете вместе найти разные решения, которые помогут ему снизить темп, научиться тормозить и думать, прежде чем действовать. Воспользуйтесь любым из перечисленных ниже методов.

Способы изучения поведения и реакций вместе с детьми

• Вместе с ребенком изобразите какую-нибудь социальную ситуацию при помощи рисунков или схематичных человечков. Попросите ребенка рассказать о том, что с ним произошло, и добавьте на рисунок мысли и чувства участников, а затем их действия (что сказано и сделано). Это поможет вам обоим определить, в чем проблема: в невнимательности, импульсивности или гиперактивности. Затем на чистом листе снова схематично изобразите эту ситуацию, чтобы продумать разные способы реакции на нее, а также более продуктивные альтернативные действия.

• Используйте схему «Прекратить/начать», чтобы ребенок видел, как меняется его поведение.

> **Прекратить делать (проблемы)** — Какие действия сложно выполнить. Например, не перебивать собеседника и не говорить одновременно с ним
>
> **Начать делать (решения)** — Как можно было бы вести себя иначе. Например, слушать собеседника и делать паузу, прежде чем что-то сказать
>
> **Цель** — Как и когда ты будешь вести себя по-новому. Например, выслушать кого-то, прежде чем говорить самому, во время совместной работы на уроке или болтая с друзьями

• Это поможет ребенку понять, что он делает неправильно (к примеру, не реагирует, когда друг говорит «нет») и как это можно изменить (например, смотреть на друга, слушать его и не пытаться доказать обратное, когда тот говорит «нет»). Побуждая ребенка задуматься, в каких ситуациях он может вести себя таким образом, вы помогаете ему освоить правильную модель поведения (скажем, во время игры, в очереди, в столовой, на футбольном матче).

• Разыграйте какую-либо сложную социальную ситуацию с помощью ролевой игры, кукол, небольших игрушек или фигурок (например, Lego). Таким образом можно наглядно представить и саму ситуацию, и поведение всех вовлеченных сторон. Затем

обсудите, как изменить действия ребенка к лучшему, то есть остановиться, подумать и поступить иначе, что приведет к более приемлемому результату.

Вместе с ребенком сформулируйте индивидуальные цели. Составьте список альтернативных действий, и пусть он выберет наиболее подходящие для него в проблемной ситуации. Лучше всего представить их как варианты позитивного и желательного поведения, например:

• глубоко вдохни и сохраняй спокойствие, когда тебя дразнят;

• прежде чем начать игру с приятелем, спроси, как он себя чувствует и хочет ли играть;

• если ты столкнулся с кем-то на бегу, остановись и посмотри, все ли с ним в порядке.

Выяснив, в чем именно заключается проблема, изобразите систему оценки в виде своеобразного светофора, где красный цвет означает, что надо остановиться, желтый — нужно подумать, зеленый — следует выбрать правильную модель поведения. Посоветуйте ребенку вспоминать такой светофор в социальной ситуации, вызывающей затруднения.

Эти методы позволят вам обоим понять, в чем именно состоят трудности, и приступить к их преодолению. Нелишним будет и разговор с учителем: он может помочь претворить ваши выводы в жизнь. Если ребенок демонстрирует позитивное поведение вместо прежнего, очень важна немедленная похвала, поскольку она повышает вероятность того, что желаемое поведение повторится в будущем. Лучше всего, если хвалить будут разные взрослые и в разных местах — дома и в школе, например: «Ты молодец, подождал и выслушал Дилана, прежде чем заговорить самому». Взаимосвязь между семьей и школой для

установления общих целей и выбора вознаграждений поможет ребенку ощутить поддержку в попытках подобающе вести себя в разных социальных ситуациях[22].

Групповые подходы

Методы вмешательства на уровне группы способствуют позитивному отношению к ребенку с СДВГ и его социальному принятию, вовлекают в совместную деятельность других детей, помогают понять, с какими проблемами сталкивается их сверстник, и при необходимости поддержать его. Применение таких подходов особенно полезно ребенку, которого группа в прошлом отвергала, поскольку они направлены на восстановление его репутации; при этом внимание сосредоточивается на самом ребенке, а не на его поведении.

Полезны также занятия в группах по отработке социальных навыков, особенно при участии родителей и других детей. Формат и цели таких групп описаны в главе 4, но при работе с детьми с СДВГ существуют дополнительные аспекты, которые необходимо учитывать.

Что следует учитывать при организации групп по отработке социальных навыков для детей с СДВГ

• Определите проблемные навыки, учитывая их специфику в отношении разных нарушений. Например, потребности детей, в основном страдающих из-за дефицита внимания, отличаются от потребностей гиперактивных или импульсивных детей. Можно применить тренинги по инициированию контакта, обучению навыкам ведения диалога, разрешению конфликтов и управлению гневом.

• Подумайте о поведенческих проблемах, влияющих на эти социальные навыки. Например, о невосприимчивости к эмоциям окружающих в социальной ситуации, о тенденции прерывать собеседника либо внезапно вмешиваться в разговор. Это поможет определить, какие альтернативные действия нужно освоить вашему ребенку.

• Создавайте возможности для практического применения социальных навыков в разных ситуациях. Это поможет ребенку научиться переносить новые умения на «близкие» (скажем, в классе или на детской площадке) и «далекие» ситуации (допустим, в супермаркете или парке).

• Заручитесь поддержкой всех окружающих людей, включая сверстников вашего ребенка, учителей, сотрудников школы и других родителей. Это важно для того, чтобы ребенок, применяющий адекватные социальные навыки в разных условиях, сразу получал вознаграждение и похвалу. Таким образом подкрепляется его новая модель поведения и повышается

вероятность того, что он использует нужный навык снова и снова.

• Старайтесь, чтобы в процесс были вовлечены другие дети: кто-то из них послужит положительным примером для подражания, кто-то окажет поддержку на игровой площадке, что в целом скажется на социальном принятии ребенка в классе.

Что касается Дэниела, ему, возможно, полезно сосредоточиться на социальных подсказках и навыках самоконтроля. В результате он мог бы улучшить навыки слушания и научиться быть внимательнее к окружающим, чтобы воспринимать их эмоции и реакции. Это также поможет ему в большей степени регулировать свое поведение. Он может практиковаться в группах по отработке социальных навыков в школе, или в неформальной обстановке дома, или в кружках. Основной фактор успеха в данном случае — возможность тренировать освоенные навыки, общаясь с другими детьми.

По данным опросов молодых людей со значительными трудностями в учебе и социальных взаимодействиях, дружба и другие отношения всегда определяются как нечто ценное и желанное для благополучия в будущем. В целом так же считают и другие подростки. Уязвимые молодые люди получают большую пользу от прочных и стабильных межличностных отношений, поэтому важно, чтобы небезразличные к ребенку взрослые не жалели времени на поиск оптимальных подходов для налаживания и поддержки его общения со сверстниками. Друзья способны защитить от одиночества, отторжения, травли, тревожности и депрессии. Значит, стоит приложить усилия, чтобы помочь тем, кому труднее прочих, создать и поддерживать отношения, благодаря которым переход во взрослую жизнь станет чуть более плавным.

В части III мы подробно рассмотрим, что такое буллинг (травля) и как с ним бороться.

Самое важное

• У детей с РАС, ЗРР и СДВГ могут возникнуть более сложные проблемы с дружескими отношениями, чем у обычных детей. В этом случае им потребуются специфическая, индивидуально подобранная терапия и помощь. Но существует ряд подходов, эффективность которых подтверждена исследованиями.

• Родители — главные люди в жизни ребенка. Они должны выслушивать его, понимать возникающие проблемы и помогать, обсуждая варианты изменения ситуации.

• Учащиеся как обычных, так и специальных школ могут

практиковать социальные навыки в группах. Это дает им возможность тренироваться и одновременно получать обратную связь, сразу узнавая о своих успехах или неудачах. Поговорите с ребенком о различных социальных ситуациях, где он может применить освоенные навыки.

• Детям с РАС полезно социальное наставничество. Еще один перспективный подход состоит в использовании социальных историй для устранения проблем в общении или для анализа ситуаций, вызывающих затруднения.

• Детям с ЗРР и ЗПРР пойдут на пользу методы, адаптированные под их индивидуальные потребности, независимо от того, с чем связаны их проблемы: с речевыми нарушениями или с неумением понимать либо использовать языковые средства в социальном контексте.

• Детям с СДВГ целесообразно сосредоточиться на применении социальных навыков, обучении тому, как воспринимать эмоциональные сигналы окружающих и их реакцию, а также учиться контролировать свое поведение.

• Для всех детей важно участие сверстников (окружающих их детей), так как оно способствует принятию и включению в социальную жизнь, при поддержке и мониторинге школьного персонала.

• Связь и постоянный контакт между семьей и школой важны для всех детей, поскольку обеспечивают последовательный и взвешенный подход к налаживанию дружеских отношений и социальной интеграции в школе.

Часть 3. Что такое буллинг и как с ним бороться

Глава 7. Понятие буллинга, или травли

Случаи буллинга часто освещают в СМИ, и на то есть все основания. Участники соцопросов постоянно называют травлю предметом тревоги детей и связывают ее с рядом серьезных проблем как для жертв, так и для тех, кто травит (и для тех, кто одновременно травит и является жертвой травли).

У детей, ставших жертвами буллинга, могут развиться значительные нарушения душевного здоровья (например, тревожность, депрессия, низкая самооценка, а иногда и суицидальные наклонности); не исключены социальная изоляция и трудности с посещением школы.

Негативные последствия травли распространяются и на детей, которые традиционно не рассматриваются как непосредственно вовлеченные в буллинг. Например, может быть нарушено психологическое равновесие тех, кто стал свидетелем издевательств, у них обнаруживается больше поведенческих проблем, чем у состоящих в группах с более здоровыми взаимоотношениями, а также ухудшается успеваемость.

Свидетельства о влиянии буллинга на каждого причастного к нему убедительны, а высокую частоту проявлений травли подтверждает тот факт, что большинство взрослых помнят, как в детстве их дразнили, обзывали, не хотели принимать в игру, или наблюдали такое отношение к другому ребенку. В этой главе мы расскажем, что такое буллинг, как его определяют в научной литературе и юриспруденции и кто в нем участвует. Затем обсудим причины травли. Для борьбы с издевательствами существует много эффективных методов, полезных как для школы, так и для родителей; о них мы поговорим в главе 8 и главе 9.

Что такое буллинг

Приходя домой из школы, дети жалуются, что над ними «издеваются». Взрослым не всегда понятно, что описывает ребенок: буллинг или просто типичное поведение детей на детской площадке или в классе. В главе 9 подчеркивается, что в этом случае важно внимательно выслушать ребенка и проверить факты, поскольку одна из важнейших рекомендаций для всех взрослых гласит: отмахиваться от жалоб о травле нельзя. При отсутствии реакции ребенок может счесть, что обижать других не возбраняется, такое поведение неизбежно, и, вполне вероятно,

прекратит рассказывать о подобных инцидентах. Однако, как мы уже знаем из части I, дети всегда ссорятся, бывают жестоки и не задумываются о том, как их поведение влияет на чувства других детей (об этом следует постоянно помнить).

Дети проводят много времени в классе и на игровой площадке, поэтому в данной главе мы сосредоточимся на травле в школьной среде. Тем не менее очевидно, что дети участвуют и в других социальных ситуациях: в играх во дворе и в гостях, на праздниках, в спортивных секциях и клубах по интересам; поэтому соображения, изложенные здесь, скорее всего, будут актуальны и в других контекстах.

Определения буллинга

В научных исследованиях и официальных документах Великобритании буллинг часто определяют аббревиатурой IIR.

I — intention (УМЫСЕЛ). Ребенок хотел это сделать; он сделал это нарочно.

I — imbalance of power (НЕРАВЕНСТВО СИЛ). Один из детей так или иначе сильнее или влиятельнее другого.

R — repeated (МНОГОКРАТНОСТЬ). Это происходило не единожды, а в течение определенного периода времени.

Умысел

Как говорилось в главе 2, все дети время от времени испытывают трудности в отношениях с друзьями: либо им нужна помощь в освоении социальных навыков, либо они не понимают, как вести себя в тех или иных социальных ситуациях. Иногда причина их неподобающего поведения в том, что они чувствуют себя несчастными, испытывают дискомфорт или не уверены в себе, находясь среди сверстников. Порой поведение, которое может быть истолковано как неприемлемое, следует рассматривать с точки зрения намерений ребенка и того, на что он способен.

Ученик младших классов, склонный врываться в группу играющих детей, выхватывать у кого-то игрушку и убегать с ней, вероятно, выбирает такой способ общения, желая начать игру в догонялки, а не намеренно пытаясь обидеть товарища. А может быть, его речевые навыки не позволяют ему спросить, можно ли поучаствовать в игре. Это явно не считается буллингом. Однако подобное поведение более старшего ребенка, обладающего хорошими языковыми навыками, может восприниматься совершенно по-другому. Если такое происходило неоднократно и

страдает один и тот же ребенок, возможно младше или физически меньше агрессора, это уже можно трактовать как травлю.

Неравенство сил

Под силами подразумеваются физические параметры (рост и вес), физическая сила или возраст. К неравенству сил можно отнести и случаи, когда кто-то знает «самые интересные сплетни», или имеет значительное влияние на других детей, или обладает наибольшей популярностью в группе. Травля иногда наблюдается и в дружеских компаниях. Поэтому, если ребенок говорит вам, что над ним издеваются друзья, отнеситесь к этому серьезно. Скорее всего, ему нужна помощь, чтобы отличить дружеское подначивание от самого настоящего буллинга.

Многократность

Когда ваш сын приходит домой из школы и говорит, что над ним издеваются, потому что более старший ребенок вырвал у него из рук футбольный мяч или отобрал деньги на обед, но это произошло впервые, такое поведение не считается буллингом. Однако это не значит, что акт агрессии одного ребенка по отношению к другому не должен восприниматься всерьез; просто это не буллинг. Другое дело, если один и тот же ребенок ведет себя агрессивно по отношению к вашему ребенку на протяжении какого-то времени.

Ниже приводится описание нескольких социальных ситуаций. Подумайте, являются ли они вариантами буллинга согласно определению IIR.

Буллинг или нет?

Билал и Стефан — ученики подготовительного класса миссис Смит. Они хорошие друзья. Но однажды, когда Билал с игрушкой в руках встал в очередь в ходе общей игры, Стефан разозлился и ударил мальчика кулаком. Такая реакция уже становится тенденцией для Стефана, хотя раньше он ни разу не бил своего друга.

Алисия и Нима — пятиклассницы. Их учительница мисс Хатчинг выбилась из сил, потому что каждый раз во время игры девочки ссорятся и обзывают друг друга. Похоже, они почему-то не могут найти общий язык. Самое трудное здесь то, что класс разделился на две половины: одна поддерживает Алисию, вторая — Ниму.

Амайя и Сара учатся в шестом классе. Амайя очень популярна среди сверстников. Она хорошенькая, и у нее

есть старшие сестры, благодаря которым она первой в классе получает модные вещи или узнает о музыкальных новинках. Амайя всегда в курсе всех сплетен в классе, обычно вокруг нее вьется стайка девочек. Сара же тихая и скромная. У нее есть одна или две подружки, но они учатся в другом классе, и в своей группе девочка держится несколько в стороне. Единственная подруга из ее класса переехала с семьей и поменяла школу. Амайя требует от одноклассниц, чтобы те не принимали Сару в игры, так как она неуклюжая и «носит не ту одежду», и, кроме того, настаивает, чтобы все замолкали и начинали смеяться, когда Сара входит в класс.

Джош учится в четвертом классе и любит играть в футбол. Он обожает стоять на воротах. В зимнее время школьное поле закрывают, потому что там слишком грязно, и третьему и четвертому классам приходится играть на одной площадке. В один из таких дней Джош и его друзья играли в футбол. Джош отбил мяч и отбросил его для следующей подачи. Но другой игрок не смог поймать его и получил удар в лицо. Джош очень расстроился.

Том — новичок. Когда он перешел в шестой класс, его отец ушел из семьи, и им с мамой пришлось переехать в квартиру поменьше. Мама работает каждый день и уходит из дома раньше него. Чтобы попасть в школу, ему нужно пройти по аллее, где обычно курят мальчики из местной средней школы. Когда Том впервые прошел мимо них, ребята стали отпускать шуточки насчет его брюк и пальто, а потом начали толкать друг друга в его сторону, преграждая ему путь. У Тома по утрам начал болеть живот, и мальчик не хочет ходить в школу.

Теперь давайте рассмотрим каждую историю по очереди, исходя из известных нам фактов.

Билал и Стефан: (НЕ БУЛЛИНГ) Здесь нет неравенства сил, и это незакрепившаяся тенденция. Кроме того, судя по всему, Стефан не в силах справиться со вспышками гнева, но у него нет желания причинить боль Билалу. Тем не менее это акт физической агрессии, и, хотя он не является буллингом, с ситуацией все же необходимо разобраться: Стефан должен понять, что бить никого нельзя. Возможно, ему понадобится помощь в выработке навыков управления гневом, соблюдения

очередности ходов и овладении позитивными социальными навыками.

Алисия и Нима: (НЕ БУЛЛИНГ) Здесь также нет дисбаланса сил, хотя тенденция налицо. Неясно, можно ли назвать одну девочку агрессором, а вторую — жертвой. В данном случае необходимо работать со всем классом, обсуждая, как правильно строить дружеские отношения, и делая акцент на сотрудничестве и командном духе. Можно ввести систему баллов или наград за доброжелательность и взаимопомощь.

*Амайя и Сара: (*БУЛЛИНГ) Это явная травля. Присутствует определенное неравенство сил, поведение Амайи носит преднамеренный характер и повторяется. Здесь должна вмешаться школа (см. главу 8, где изложены методы борьбы с травлей).

*Джош: (*НЕ БУЛЛИНГ) Нет неравенства сил, удар был ненамеренным и больше не повторялся. Джошу следует напомнить, что с мячом надо быть осторожным. Возможно, требуется пересмотреть школьные правила, касающиеся совместного использования игровой площадки.

Том: (БУЛЛИНГ) Это определенно издевательства. Действия хулиганов преднамеренны, присутствует дисбаланс сил (численность, возраст и физические параметры; кроме того, мальчики местные, а Тому этот район незнаком), и события повторяются в течение длительного времени. Скорее всего, Тому понадобится помощь, чтобы найти другой путь в школу, и не помешал бы друг, чтобы ходить вместе. Тогда он почувствует себя увереннее и сможет успешно адаптироваться в новой школе. Маме Тома имеет смысл выяснить, в какую школу ходят хулиганы, связаться с администрацией и сообщить о поведении группы их учеников за пределами школы.

Виды буллинга

Травля может принимать разные формы. Иногда ее описывают как прямую или косвенную в зависимости от того, обращено ли издевательство непосредственно на ребенка (например, физическое воздействие или обзывания в лицо) или нет (допустим, распространение слухов о нем). Травлю также можно рассматривать с точки зрения вербального выражения (словесная травля) или физического (удары рукой, ногой), как

эмоциональную (направленную на то, чтобы обидеть) или реляционную (нацеленную на разрушение отношений или манипуляцию ими, что может повлиять на дружеские контакты и принятие ребенка в группе).

Иногда к физическому буллингу в форме агрессивных физических действий относятся более серьезно, чем к словесному, эмоциональному и реляционному: эти формы порой рассматриваются как неотъемлемый аспект взросления. Тем не менее все виды издевательств наносят огромный ущерб формирующемуся у ребенка чувству собственного достоинства и его душевному благополучию, поэтому к ним необходимо относиться серьезно. Вы всегда должны выслушать ребенка, если он жалуется на травлю, и вместе подумать о том, как на нее реагировать.

Ниже приведены примеры разных типов буллинга.

Вид буллинга	Вербальный	Невербальный
Прямой	— Обзывание, насмешки, дразнение	— Удары, пинки
	— Угрозы физического насилия	— Плевки
		— Воровство или порча личных вещей
		— Угрожающие вид и жесты
Косвенный	— Распространение злых сплетен или критика в присутствии других людей	— Ребенку не оставляют места за столом или никогда не передают ему пас в игре
	— Требование к другим детям, чтобы они не позволяли кому-то играть с ними	— Постоянно игнорируют его высказывания
	— Требования к другим детям, чтобы те портили или отбирали личные вещи ребенка	— Группа всегда замолкает и смотрит на ребенка, когда тот входит в помещение
		— Подговаривают ребенка сделать что-то нехорошее, чтобы учитель его отругал

Кибербуллинг

Профессор Школы психологии Университета Сассекса Питер Смит определил кибербуллинг как «агрессивное преднамеренное действие, совершаемое группой лиц с использованием электронных форм общения, многократно и на протяжении какого-то периода против жертвы, неспособной себя защитить». Сегодня кибербуллинг — регулярная тема новостных программ, поскольку растет число детей, имеющих телефоны, планшеты и компьютеры, причем в более раннем возрасте, чем раньше. Определение буллинга, приведенное в начале главы, совпадает и с характеристиками кибербуллинга: умысел, дисбаланс сил и многократность.

Вот примеры поведения, подпадающего под определение кибербуллинга:

• неприятные сообщения и комментарии в социальных сетях;

• отправка писем/текстов оскорбительного содержания;

• распространение вредоносных сплетен/слухов;

• создание веб-страницы с неприятной или неверной информацией;

• отказ включать ребенка в онлайн-группы, хотя в них состоят все его друзья;

• публикация в интернете или пересылка посторонним фотографий или видеозаписей ребенка.

В рекомендациях школам, выпущенных официальными властями Великобритании, перечислен ряд отличительных особенностей кибербуллинга, из-за которых он представляет собой особенно серьезную проблему.

Отличительные свойства кибербуллинга

• Анонимность, в отличие от традиционного буллинга: жертва может не знать, кто участвует в травле.

• Отсутствие немедленной обратной реакции жертвы: агрессор не видит ее эмоций и действий. По этой причине у каждой из сторон меньше возможностей для разрешения ситуации.

• Травля чаще происходит между представителями разных возрастных групп — например, когда школьники травят учителя.

• Число потенциальных наблюдателей намного больше, чем при обычной травле: электронные письма и текстовые сообщения можно пересылать или публиковать в расчете на очень широкую аудиторию.

• Наблюдатели гораздо чаще втягиваются в травлю, не осознавая этого, когда пересылают или показывают сообщения или фотографии другим людям.

• Кибербуллинг вездесущ — от него нигде не укрыться. У детей есть доступ к соцсетям и интернету в любое время благодаря мобильным телефонам, которые они везде носят с собой. Возникает ощущение, что с кибербуллингом невозможно справиться.

• Его трудно остановить и контролировать.

По данным норвежского психолога Дана Ольвеуса, на деле кибербуллинг гораздо менее распространен, чем традиционный, и, похоже, не имеет тенденции распространяться активнее. Ученый предлагает сосредоточить внимание школ и общества на традиционных издевательствах, хотя также выступает за обучение детей безопасному пользованию интернетом и соцсетями и правильному поведению во Всемирной паутине.

Что школа обязана делать по закону

Правительства многих стран выпускают рекомендации по противодействию буллингу для школ. Так, на сайте Министерства образования Великобритании можно найти документ под названием «Профилактика буллинга и борьба с ним: советы для учителей, сотрудников школ и местной администрации» (Preventing and Tackling Bullying: Advice for Head Teachers, Staff and Governing Bodies), где изложены правовое положение школ и руководство по применению различных законодательных актов. Доступен также ряд информационных бюллетеней, в том числе советы для родителей в случае киберзапугивания. В дополнительном руководстве Министерства образования для школ касательно психического здоровья, поведения и дисциплины учащихся буллинг упоминается как фактор риска для детей. Суть всех этих документов сводится к тому, что школы обязаны предусмотреть меры профилактики травли[23].

На практике большинство случаев травли урегулируются путем взаимодействия учеников, родителей и школы. Однако, если вмешательство оказывается неэффективно и/или степень жестокости хулигана и страданий жертвы преследования слишком высока, целесообразно привлекать полицию и/или социальные службы. Эти проблемы больше актуальны для средних школ, хотя примерный нижний возраст ребенка, имеющего мобильный телефон, составляет десять лет. Родителям и персоналу начальных школ стоит обратить внимание на возможные опасности и принять меры.

Кто участвует в травле

Принято считать, что чаще всего буллингом занимаются ученики постарше. Однако исследования показали, что на самом деле в средних школах издевательства случаются реже, чем в начальных, и, как утверждают сами дети, по мере взросления они меньше подвергаются травле. Тем не менее важно правильно оценивать данные исследований на тему буллинга: следует принимать во внимание, кого опрашивают, каким образом и кто, поскольку организаторы разных опросов получают разные ответы. Часто считается, что учителя не торопятся сообщать об издевательствах, поскольку не всегда до конца осознают, что происходит в детской среде. Младшие дети могут называть травлей то, что старшие дети (или молодые люди) считают обыденным проявлением школьной жизни. Дети постарше чувствуют себя увереннее в своих дружеских компаниях, поэтому с меньшей вероятностью, чем младшие, идентифицируют словесные издевательства как буллинг, считая их просто шутками. Обычно также не рассматривается как травля единичный акт агрессии, хотя многие дети и родители называют подобный инцидент именно так. Аналогичная ситуация с неравенством сил: часто родители и дети не учитывают этот фактор, что влияет на трактовку буллинга и сообщения о нем.

Принято считать, что в буллинге участвуют только две стороны: агрессор и жертва. Но также существует группа детей, которые и становятся жертвами, и травят сами. Эта группа в исследованиях называется агрессоры-жертвы (bully-victims) и признается наиболее уязвимой. Ее уязвимость ставит под сомнение традиционный взгляд на то, как следует бороться с агрессорами (наказывать). Если вы считаете, что ваш ребенок, возможно, относится к агрессорам-жертвам, вам пригодятся советы и для детей, над которыми издеваются, и для тех, кто их травит. Но это сложная область, поэтому имеет смысл обратиться за дополнительной помощью к психологу или другому специалисту по психическому здоровью и психологическому благополучию детей.

Итак, какие дети становятся агрессорами? Кто подвергается наибольшему риску стать жертвой? Очевидно, мы должны с осторожностью делать обобщения и предположения о типе детей, оказывающихся в каждой из категорий. Тем не менее исследования на эту тему дают основания для следующих выводов.

Дети-агрессоры

Иногда имеет место проактивная травля — спланированная заранее (целенаправленная). Здесь есть четкая цель и умысел. Дети, которые занимаются проактивным буллингом, часто

обладают развитой социальной компетентностью и хорошо понимают эмоции других людей, но им не хватает сочувствия (то есть им трудно понять, каково это — быть жертвой).

И наоборот, существует реактивная травля. Ребенок, выступающий в роли реактивного агрессора, может плохо понимать эмоции других людей и поэтому не осознаёт, какие чувства вызывает у них подобное поведение. У такого ребенка слабо развиты социальные навыки, а социальная компетентность низкая. Он с большей вероятностью гиперактивен, импульсивен, вспыльчив, раздражителен и не склонен сдерживать вспышки гнева, что часто усугубляет ситуацию. В эту группу попадают и дети-агрессоры, и дети-жертвы.

Дети-жертвы

Этим детям не хватает уверенности в себе, их социальная компетентность невысока. Одни страдают от приступов тревожности и пассивны, другим трудно регулировать собственные эмоции, и поэтому они набрасываются на других детей и сами попадают в неприятные ситуации. У них может быть хорошо развита аффективная эмпатия (способность чувствовать то, что чувствуют другие), но отсутствует эмпатия когнитивная (понимание этих чувств). У таких детей мало друзей, поэтому они более уязвимы.

Бен и Сэм

Бен учится в пятом классе. Его мама говорит, что он всегда был тихим и мягким, никогда не принадлежал к числу непосед и задир. По ее словам, ему не очень хорошо дается все, что связано с физической активностью, он несколько неуклюж и дезорганизован. Ростом он невысок, но живости это не прибавляет. Бен любит играть на Xbox и читать. Его учительница мисс Джонс говорит, что он хорошо ладит с детьми и успешно работает в группах. Она не заметила больших проблем. По ее словам, на обед он обычно ходит с девочками и у него есть подруга — Иззи. Мамы Бена и Иззи дружат еще с дородовых курсов. Однако, по словам мисс Джонс, во время обеденного перерыва девочки начали заниматься музыкой, поэтому Бен чаще остается один. Мальчик записался в кружки, работающие во время обеда: компьютерный клуб и кружок любителей Гарри Поттера.

Однажды он все-таки взял в руки футбольный мяч, который папа подарил на Рождество, чтобы как-то заинтересовать сына спортом. Отец надеялся, что Бену будет проще найти общий язык с другими мальчиками, если он станет играть с ними в футбол, но кто-то пнул его мяч за забор. Бен очень расстроился, но рассказать об этом отцу побоялся. Мама пыталась поговорить с ним, но Бен заявил, что все в порядке, и ушел в свою комнату.

Сэм учится в одном классе с Беном. Это один из самых высоких мальчиков в классе и отличный футболист. Он играет за местную команду и по совместительству является капитаном школьной сборной. Преуспевает Сэм и в других видах спорта. Многие одноклассники смотрят на него снизу вверх: он чрезвычайно популярен. Когда Сэм был младше, у него часто возникали проблемы из-за чрезмерной склонности применять физическую силу на игровой площадке. Однако, повзрослев, он присмирел, и учителя уже давно не вызывали его мать в школу. Сэма всегда приглашали на вечеринки и в гости. По словам его матери, дети, которых она приглашает в дом после школы, похоже, отлично ладят. Однако она заметила, что Сэм часто верховодит, и ей периодически приходится напоминать ему, что другие тоже хотят высказать свое мнение или сделать свой ход в игре.

Сэм утверждает, что его любимое время в школе — обеденный перерыв, когда можно поиграть в футбол на поле. Ему нравится быть главным и назначать игроков на разные позиции в команде. Он всегда подбирает команду из одних и тех же мальчиков, потому что они действительно хорошо играют. Дети слышали, как он сказал Бену, что тот может присоединиться только в том случае, если будет стоять на воротах, потому что в футболе он полный ноль.

Мисс Джонс, классный руководитель, о Сэме и Бене:

«Сэм — один из самых популярных мальчиков в классе. Он смышленый и выглядит старше своих лет. Одноклассники восхищаются им. Иногда он громко комментирует то, чем мы занимаемся на уроке, или говорит о других людях, мягко говоря, недобрые слова, хотя, как правило, понимает, когда нужно промолчать. Бывает, я даю ему задание или позволяю выбрать другое упражнение — если честно, просто чтобы сохранить спокойствие в классе. Я знаю, что другим такое решение

не всегда кажется справедливым, но зато дает возможность продолжать урок. Иногда я прихожу в класс после обеда, а Сэм опять что-то натворил, и все хохочут, а мне непонятно, что происходит.

Я больше беспокоюсь о Бене. Он очень тихий и, похоже, не слишком вписывается в компанию одноклассников. Его больше привлекают компьютерные игры и чтение, и кажется, что в некоторых отношениях ему веселее с девочками. Однако по мере взросления ему все труднее их понимать, и я беспокоюсь, что же будет дальше. Пытаясь играть в футбол, он всегда оказывается на воротах, но ему все равно очень нравится быть вместе со всеми. Я просто пока присматриваю за ним. На родительском собрании я выясню, как Бен ведет себя дома и есть ли у отца с матерью какие-то опасения».

Сэм о Бене:

«Для участия в любых подвижных играх его всегда выбирают последним… и от него воняет — ну, на самом деле нет, но все смеются, когда я это говорю. Пару недель назад он принес футбольный мяч, я его выхватил и убежал, и он не смог меня догнать. Было очень смешно наблюдать за ним. Остальные тоже бежали рядом с Беном и смеялись. Потом начали свистеть, и я ударом ноги забросил мяч за забор — это было очень весело! Мы так хохотали! Когда мы вернулись, началась физкультура, и я отобрал команду для хоккея в зале».

Бен о Сэме:

«Думаю, в целом Сэм — парень неплохой. Я только хочу, чтобы он оставил меня в покое. Я не очень люблю футбол и начал играть только потому, что папа так хотел. Я бы предпочел просто посидеть в библиотеке и почитать или пойти в кружок. Когда Сэм настроен поиздеваться надо мной, это сразу видно — как только он говорит „привет“ со своей ужасной ухмылкой. Остальные смеются или смотрят мимо меня. Мне хочется свернуться калачиком и умереть. Мисс Джонс хорошая, но, мне кажется, ничего не может изменить. Если она вмешается, будет только хуже, а мне ведь еще год учиться в одном классе с ними. Если я буду просто молчать и постараюсь не обращать на них внимания, им станет неинтересно, и в конце концов они переключатся на кого-то другого. Иногда утром я говорю маме, что у меня болит живот, но если я на самом деле здоров, то она заставляет меня идти в школу… Я люблю, когда

Иззи ходит со мной в клуб Гарри Поттера. Здорово, когда есть с кем поговорить и просто побыть вместе».

Здесь мы наблюдаем классический пример того, как популярный в классе мальчик (наличие неравенства сил) многократно травит Бена физически, словесно, эмоционально и реляционно. У Бена явно есть качества, отличающие его от других: он маленького роста, немного неуклюжий и дезорганизованный, его интересы не совпадают с интересами одноклассников, но, судя по всему, социальные навыки у него относительно хорошо развиты. Бен обычно легко справляется с групповой работой на уроках и ладит с девочками. Мальчик обеспокоен тем, что, если он пожалуется, травля только усилится. Однако происходящее явно огорчает его.

Буллинг и группа сверстников

До сих пор мы говорили об агрессорах и жертвах. Однако многие исследования посвящены более широкой группе детей, участвующих в буллинге. В работе психолога Кристины Салмивалли и ее коллег из Финляндии выделено шесть ролей, которые важно учитывать при противостоянии буллингу.

Роли в буллинге

Агрессор: активен, берет на себя инициативу или инициирует травлю, ведет себя как лидер.

Ассистент: принимает активное участие в травле, но больше как последователь, чем как лидер.

Усилитель: поощряет травлю, обеспечивает аудиторию, возможно, смеется и подыгрывает.

Защитник: заступается за жертву, поддерживает ее или пытается приободрить.

Наблюдатель: ничего не делает, держится в стороне.

Жертва: подвергается травле.

Итак, мы познакомились с Сэмом и Беном. Что же нам известно об их одноклассниках?

Группа сверстников Бена и Сэма

Иззи — одноклассница Бена и Сэма. Ее считают умной, трудолюбивой и добросовестной девочкой. Она посещает уроки игры на фортепиано, после школы

играет в нетбол и входит в многочисленную девичью компанию. Ее лучшие подруги — Амандип и Мариша, хотя она прекрасно работает на уроках и играет с большинством детей.

Иззи всегда присматривала за Беном. Их матери подружились еще до рождения детей. Иззи и Бен с самого начала учились в одном классе. Раньше Бен играл вместе с компанией Иззи; дети увлекались играми про Гарри Поттера в стиле фэнтези и бегали. Не то чтобы они перестали проводить время вместе, просто большинство девочек теперь играют в другие игры. Однако Иззи действительно присматривает за Беном: напоминает ему о посещении клубов, включает в свою команду на физкультуре, если ее назначают капитаном, и иногда сидит в клубе Гарри Поттера рядом с ним, а не с девочками.

Иззи кажется несколько инфантильной по сравнению с одноклассницами, более домашней. Но мисс Джонс считает, что на самом деле она одна из самых развитых девочек в классе, способна останавливаться и задумываться, никогда не была замечена в ссорах, типичных для девичьих компаний.

Вот что Иззи говорит о сложившейся ситуации: «Мне ужасно жаль Бена; я даже плачу, когда другие так ужасно с ним обращаются. На самом деле я очень беспокоюсь за него. Я хотела бы, чтобы мисс Джонс поняла, что происходит. Сэм определенно ведет себя хуже всех, а его банда просто смеется или поддерживает своего вожака… но даже некоторые мои подруги жалуются, что Бен их раздражает. И они правы, в этом-то и проблема. Мне за него неловко. Он о-о-очень медленно все делает, и к тому же не так, как нужно. Я знаю, что он ничего не может изменить, и мне он очень нравится. Не представляю, что делать. Я стараюсь ему улыбаться, включаю в разные игры и, если другие сильно обижают его, иду с ним в клуб Гарри Поттера. Но я не хочу, чтобы от меня начали отворачиваться, мне хочется играть не только с Беном…»

Иззи можно назвать ***защитником***. Она пытается оказать Бену эмоциональную поддержку.

Амандип и Мариша (подруги Иззи) говорят: «Наш класс очень неплохой — обычно мы все отлично ладим. Неприятности случаются в основном с мальчишками. Сэма раньше часто наказывали, но теперь он ведет себя

лучше, знает, когда надо остановиться и успокоиться. Он постоянно цепляется к Бену: командует им, утаскивает его вещи и прячет, отпускает шуточки насчет его одежды и игры в футбол. Нам всем так жалко Бена… Видно, что и его самого это мучает. Но он не желает жаловаться мисс Джонс, и мы тоже не хотим ничего ей говорить, потому что в этом случае Сэм начнет так же обращаться с нами. Он и про других говорит гадости: кто-то толстый или волосы растрепаны, да что угодно, но почему-то чаще всего задирает Бена — может быть, потому, что он потом плачет. Вслед за Сэмом некоторые мальчики тоже начинают унижать Бена, да еще смеются. Мы стараемся уйти, нам неприятно это видеть и слышать. Если на уроке возникает дискуссия о буллинге, нам неловко из-за того, что мы думаем, будто Сэм травит Бена. Кто-то сказал, что он, возможно, перейдет в другую школу. Тогда, наверное, все успокоится».

Амандип и Маришу можно назвать ***наблюдателями***. Они понимают, что происходит, но не хотят вмешиваться.

Джейк, Кайрон, Шен и Льюис — компания друзей Сэма. Они проводят с ним много времени, и он всегда отбирает их в свою команду. Мальчики смеются над его шутками и, кажется, только того и ждут, чтобы подхватить инициативу, когда он травит Бена.

Эти ребята действуют как ***ассистенты*** и ***усилители***. Иногда они помогают Сэму травить Бена (например, отпускают обидные замечания, смеются, перебрасывают друг другу его сумку, когда Сэм выхватывает ее, или прячут его вещи). Их соучастие ведет к тому, что Сэм еще больше издевается над Беном и при поддержке одноклассников чувствует себя увереннее и сильнее.

В главе 8 мы узнаем, что в некоторых школах профилактика буллинга включает в себя и просвещение детей относительно роли более широкой группы в предотвращении и ослаблении травли, меняя баланс между помощниками/усилителями и защитниками. Анализ этих более объемных ролей и способов противодействия травле всеми учениками класса (возможно, даже не осознающими этого) представляется перспективным направлением для вмешательства.

Почему возникает буллинг

Существует ряд теорий о причинах буллинга. Они фокусируются на разных аспектах: особенностях характера ребенка-жертвы и других детей, динамике внутри группы, класса или школы, а также на событиях в семье и местном сообществе. Обычно травля возникает в результате сочетания нескольких факторов, поэтому бывает трудно выяснить, что именно ее породило и как лучше вмешаться в конфликтную ситуацию, чтобы оказать помощь. Для начала рассмотрим некоторые из теорий.

Личностная теория

Происходит ли травля потому, что некоторые дети — из-за особенностей личности и моделей мышления или поведения — склонны травить кого-то? Считается, что дети, выступающие в роли проактивных хулиганов, пытаются добиться высокого статуса в своей компании и выбирают объект и место для травли таким образом, чтобы лучше всего продемонстрировать свое особое положение и власть. Есть дети, выступающие в роли реактивных агрессоров. Они чаще испытывают трудности с пониманием социальных ситуаций, обладают низкой самооценкой или неспособны контролировать свое поведение — например, слишком импульсивны и легко поддаются вспышкам гнева.

Некоторые дети особенно уязвимы для травли. Они могут быть пассивными и покорными, чем-то отличаться от обидчика — возможно, характером, интересами, внешностью, этнической принадлежностью или семейной культурой.

Конечно, личностные факторы повышают вероятность того, что кто-то из детей станет агрессором, а кто-то — жертвой. Однако многие из этих факторов определяются окружением ребенка — его семьей и сверстниками. Дети, которым трудно регулировать свое поведение, возможно, в раннем детстве пережили серьезный стресс или травмирующую ситуацию. Травля, действительно связанная с приобретением статуса в группе сверстников, зависит от реакции других детей. Если они усиливают проявления агрессии, высмеивая жертву или воспринимая агрессора позитивно, травля будет продолжаться. В классе, где больше защитников, поддерживающих жертву, масштаб издевательств меньше, а жертвы, имеющие защитника, с меньшей вероятностью впадают в депрессию и менее подвержены тревожным расстройствам.

Итак, мы видим, что теории о роли личности ребенка в травле трудно рассматривать без учета того, что происходит в его жизни помимо школы.

Групповая теория

Эта теория предполагает, что проблема кроется в коллективе (возможно, она связана с тем, насколько его члены ладят друг с другом). При подобном подходе обычно изучают включение детей в группу и степень ее сплоченности. Исследователи предполагают, что травля может возникнуть в любой социальной группе и связана с принадлежностью к ней — в соответствии с утверждением, что мы чувствуем себя лучше, ощущаем поддержку и принадлежность к чему-то важному, если создаем группу сами. Скорее всего, состав группы определяется не только тем, кто в ней участвует, но и тем, кто из нее выпадает. Именно поэтому само наличие группы ведет к тому, что кого-то из нее исключают и подвергают травле.

Особенно уязвимы в данном случае дети, которых считают чужаками. Можно сказать, что такой буллинг основан на предвзятости. Ему подвергаются, например, новички или представители меньшинства (допустим, дети с ООП, ОВ, или другой национальности, или с избыточным весом). Это может касаться даже детей, которые просто ведут себя иначе, чем большинство сверстников, по-другому одеваются или разговаривают. У них могут быть иные увлечения или просто необычный цвет волос; например, часто мишенями агрессоров становятся рыжеволосые. Равным образом дети могут подвергаться издевательствам из-за того, что происходит в их семье: возможно, мама потеряла волосы после химиотерапии, или папа сидит в тюрьме, или они живут в приемной семье.

Все это связано с рассмотренными выше аспектами личности ребенка: учитывая факторы, определяющие поведение детей в группах, мы рассматриваем и индивидуальные факторы, влияющие на их виктимизацию.

Важна также обстановка в классе и в школе в целом, особенно в отношении школьного этоса, или культуры. Считается, что культура школы отражена в регламентах и нормативах, но ее проявления наблюдаются и в неформальных правилах и методах работы. Чтобы понять истинное положение дел, задайте себе следующие вопросы: соблюдаются ли официальные правила, и если да, то как? Каковы ценности школы? Чему уделяется основное внимание? Например, какие цели считаются приоритетными: повышение успеваемости и поддержка достижений детей или забота о детях и обеспечение ощущения безопасности в школьной среде? Чувствуете ли вы себя желанным гостем в школе? Знаете ли вы, какие меры предусмотрены для непредвиденных ситуаций и в чем их суть? Является ли атмосфера в школе теплой и располагающей к общению? Хорошо ли организован и предсказуем учебный процесс? Встречает ли

вашего ребенка кто-нибудь из школьных работников, демонстрирующий интерес к нему и показывающий, что его ценят? Ключевую роль здесь играет руководство школы.

Семейная теория

Эта теория предполагает, что проблема, вызывающая травлю или ведущая к виктимизации, может возникнуть в семье. Она также связана с гипотезами о личности ребенка: в какой степени мы, родители, влияем на образ мыслей и поведение детей? Их личностные качества определяются полученными от нас генами, но и наше поведение и домашняя обстановка также играют свою роль. Здесь стоит упомянуть о ряде психологических теорий.

Согласно теории привязанности, дети узнают о мире через отношения с основным опекуном — человеком, который чаще всего ухаживает за ними после их появления на свет (обычно это мать или отец). Отношения родителей с детьми представляют собой шаблонную модель того, чего следует ожидать от внешнего мира. Родители стремятся показать детям модели внутрисемейных и родственных отношений, сигнализирующие им, что взрослые безопасны, предсказуемы, заботливы, всегда выслушают и при необходимости помогут; они обеспечивают позитивный, теплый эмоциональный климат дома, а также социальную поддержку. Детей ориентируют на то, чтобы перед выходом в большой мир они развивали навыки самостоятельных и независимых людей, но всегда знали, что родители рядом.

Согласно теории социального научения[24], дети учатся, наблюдая за поведением родителей (на примере социальных ролей). Родители и другие значимые взрослые являются их ролевой моделью. Домашняя культура представляет собой некую модель микромира, и дети будут проецировать ее на другие социальные ситуации, включая школу. Так что родители всегда должны осознавать, что их поведение служит примером для детей. Если конфликт в семье решается с помощью криков, ссор и насилия, то ребенок может перенести эту модель в школу. Наблюдая, как один взрослый в семье контролирует и подавляет другого или говорит с ним уничижительным тоном, ребенок может воспринять такое отношение как приемлемый способ поведения и общения. Будучи взрослыми, родители должны уметь останавливаться и задумываться о том, какой имидж они формируют у своих детей. Бывают случаи, когда родителям приходится откладывать свои желания или потребности, чтобы в первую очередь удовлетворить потребности детей.

Конечно, все мы люди, которые, случается, сердятся, спорят и кричат, и во многих случаях это нормальный способ выразить сильные эмоции, что также дает возможность поговорить с

детьми о чувствах и поведении. Вполне естественно повысить голос, если вы сердитесь, и расплакаться, если вы расстроены.

Были проведены исследования, в рамках которых изучались так называемые стили воспитания, связанные с переживаниями детей из-за травли и виктимизации. Стили родительского воспитания можно описать как взгляды родителей, влияющие на поведение детей и на климат в семье, в котором они растут. Поступки родителей важны при рассмотрении социального опыта детей в школе. Насколько хорошо вы сумели наладить общение со своими детьми? Чувствуют ли они, что могут поговорить с вами, а вы готовы их выслушать? Знаете ли вы, что происходит с ними в школе? Знакомы ли вы с их друзьями? Известно ли вам, что ваши дети делают в свободное время, например после школы или на выходных? Как вы контролируете их досуг, поощряя при этом адекватный уровень самостоятельности? Отзываетесь ли в положительном ключе об их учителях и школе, даже если у вас есть к ним претензии? Подробно эти вопросы рассматриваются в главе 9.

Почему Сэм травит Бена? И почему именно его?

Давайте вернемся к определению буллинга, приведенному в начале главы. Согласно ему, Сэм считается более влиятельным, чем Бен, поскольку он физически хорошо развит и популярен в своей группе сверстников. Другие дети, вероятно, боятся стать мишенью для его оскорблений, поэтому, скорее всего, будут молчать и выступать в роли сторонних наблюдателей, не имея достаточной смелости, чтобы противостоять Сэму. Кроме того, они могут опасаться, что, вступив с ним в противоборство, будут изгнаны из компании. К тому же они хотят остаться друзьями Сэма, поскольку он обладает некоторой властью в группе.

Вероятно, Сэму нравится быть в центре внимания и обладать статусом, который проявляется, когда остальные смеются вслед за ним. Это может казаться особенно привлекательным для тех, кто испытывает трудности в других аспектах своей жизни — например, на уроках или вне школы. Их поведение служит защитой собственного социального статуса. Сэм, скорее всего, понимает, что думают и чувствуют другие дети, и способен контролировать ситуацию, используя ее в своих

интересах. Он также умеет не привлекать к себе внимания учителя. По-видимому, он начал придираться к Бену, так как тот в физическом и социальном плане уступает другим мальчикам. И возможно, именно потому, что Бен маленького роста и физически хуже развит, он воспринимается как чужой.

Вполне понятно, что Бен расстраивается и пытается игнорировать издевательства, надеясь, что Сэм и его компания просто отстанут от него. Тем не менее это может только усугубить ситуацию. Своими слезами он доставляет Сэму удовольствие. Пытаясь не обращать внимания на издевки, Бен не просит помощи у окружающих его взрослых, которые могли бы помочь ему дать решительный отпор Сэму и побудить остальных детей оказать ему поддержку.

Какова роль остальных детей в классе?

В одних классах буллинг происходит чаще, в других — реже. Это отчасти зависит от контингента учеников в классе, но важна и реакция учителя, которая, в свою очередь, зависит от подхода к проблеме школы в целом и ее директора. В случае с Сэмом и Беном мисс Джонс неравнодушна к ситуации и, похоже, имеет представление о происходящем, но мы ничего не знаем об отношении школы к ее мыслям и действиям. Очевидно, что друзья Сэма усиливают его агрессию, а их реакция способствует продолжению буллинга.

Жертвы травли обычно лучше справляются с негативными обстоятельствами и не чувствуют себя одинокими, если в их классе есть и другие дети, подвергшиеся издевательствам. Мы не знаем, так ли это в случае с Беном, но, судя по тому, что нам известно, он все-таки единственный в классе объект травли.

Степень издевательств обычно ниже в классе, где больше защитников. Они не могут активно противостоять обидчикам, но в состоянии предложить эмоциональную поддержку, как это делает Иззи, причем без явного сигнала от учителя и школы о том, как поступать в данной ситуации. Это невероятно важно. Иззи показывает Бену, что помнит о нем и ей не все равно, что с ним происходит.

Ряд новых методов вмешательства направлен на то, чтобы побудить большее количество одноклассников выступать в роли защитников, поддерживать жертву и противостоять агрессорам. Возможно, дети, думающие, что, по мнению их друзей и родителей, они должны помочь жертвам травли, с большей вероятностью будут выступать в роли защитников и вмешиваться в конфликтную ситуацию, став свидетелями буллинга. Если популярные дети с высоким статусом, воспринимающиеся группой как образец для подражания, выступают в роли защитников, а не поддерживают агрессоров, такая ситуация может стать для группы мощным позитивным сигналом. Далее мы подробно рассмотрим, что могут предпринять школы для искоренения буллинга, а также для его предотвращения и развития социальной и эмоциональной компетентности всех учеников.

Самое важное

• Значительное число детей сообщают о том, что они участники или свидетели буллинга; это может сказаться на их психическом здоровье и благополучии.

• Определение буллинга включает в себя параметры IIR: такое поведение является умышленным (агрессор хотел это сделать), силы детей неравны (хулиган более влиятелен, чем жертва), травля повторяется на протяжении какого-то времени.

• Существуют разные виды буллинга, в том числе кибербуллинг, когда дети травят кого-то с применением цифровых технологий. Неоднократное исключение ребенка из общей деятельности, игнорирование его или отказ общаться с ним могут считаться буллингом и травмировать так же, как и физические издевательства (удары, пинки, толчки).

• В школах следует принимать меры по предотвращению буллинга.

• Дети могут быть по-разному вовлечены в конфликтные ситуации: как агрессоры, жертвы, агрессоры-жертвы и свидетели. Наблюдатели часто не участвуют в травле напрямую, но могут помогать агрессору, усиливать его поведение (например, смехом) или поддерживать жертву (выступать в роли защитников). Остальные дети могут просто отойти в сторону, хотя чувствуют вину из-за неумения помочь или боязни, что их тоже начнут травить.

• Существуют разные теории о причинах травли, в том числе учитывающие возникающие у детей трудности, вследствие

которых кто-то приобретает склонность к агрессии, а кто-то становится жертвой. Другие теории рассматривают, как дети действуют в группах и перенимают модели поведения окружающих, в том числе родителей, братьев и сестер.

• Размышления о причинах буллинга в тех или иных условиях поможет найти способ наилучшим образом помочь детям и остановить травлю.

Глава 8. Методы борьбы с буллингом в школе

Школы могут применять множество методов борьбы с буллингом, подтвержденных описанными выше теориями. Все эти методы делятся на профилактические и реактивные.

• **Профилактический (проактивный) подход** направлен на улучшение школьного климата и поддержание психологического благополучия детей. Необходимо также соблюдать рекомендации, предписанные инструкцией Министерства образования (см. главу 7), где приведены основные сведения о буллинге (их необходимо знать и детям, и школьному персоналу), а также перечислены стратегии противостояния травле и методы ее профилактики. Сюда же входит и работа с родителями.

• **Реактивный подход** сосредоточен на мерах, которые следует предпринять в случае возникновения буллинга, а также на действиях школы в этой ситуации.

Профилактический подход

В главе 7 мы рассматривали эпизоды систематической травли на примере Сэма и Бена. Вот что говорит директор их начальной школы о школьном подходе к профилактике буллинга.

Сэм и Бен

Директор школы: «За последние годы мы многое сделали, чтобы предотвратить травлю. У нас есть свод правил профилактики буллинга, который выложен на сайте для сведения всего школьного сообщества, и мы каждый год пересматриваем его на тренингах для персонала. Мы следим, чтобы эти правила знали все сотрудники, включая воспитателей, работающих в обеденный перерыв, методистов и учителей. Мы также каждый год рассылаем родителям информацию об антибуллинговой политике школы и просим их присылать нам отзывы для ежегодного анализа.

У нас есть четкие правила, определяющие, какое поведение в нашем сообществе считается приемлемым, а какое — непозволительным. Каждый год в ноябре в

рамках недели борьбы с буллингом мы проводим ассамблею, посвященную этой теме, где обсуждаем проблемы дружбы, сотрудничества в обучении и взаимоотношений между детьми.

Мы стараемся создать позитивную школьную среду: в правилах определены меры, которые предпринимаются для развития позитивных отношений в школе и заботы друг о друге. В пятницу, в „золотое время“, ребенок может выиграть задание — проявить доброту к другим детям или помочь взрослым. В числе сложных моментов — наши действия при обнаружении случаев травли».

В последние годы в школах принимались серьезные меры по повышению осведомленности учащихся о буллинге и его влиянии на благополучие детей, освоение ими социальных навыков и их эмоциональное развитие. Внимание уделялось также тому, чтобы над предотвращением и уменьшением случаев травли работала вся группа сверстников. Многие школы в рамках этой деятельности используют упреждающий подход. Несмотря на то что школы испытывают давление в отношении высоких показателей на экзаменах, они также хотят (и обязаны) помогать детям повышать уверенность в себе и быть счастливыми, а для этого главное — благоприятный климат в коллективе.

В составе профилактического подхода — создание позитивной атмосферы в школе, стремление к тому, чтобы дети в целом были добры друг к другу, развитие социальных навыков, эмпатии (способности чувствовать и понимать мысли и чувства других людей) и выработка позитивного поведения. Кроме того, школы могут формировать систему дружеской поддержки: например, новичок попадает под опеку другого ученика, который показывает ему, что где находится, объясняет, как все устроено, и составляет ему компанию до тех пор, пока тот не заводит друзей сам. Часто на игровой площадке можно увидеть «скамейку друзей» или «автобусную остановку дружбы», где сидят дети, которые чувствуют себя подавленными или с которыми никто не играет, и другие ученики знают, что могут подойти к ним и пригласить поиграть вместе. В некоторых школах также созданы системы наставничества или посредничества, когда дети при поддержке и под присмотром взрослых помогают сверстникам решать проблемы на игровой площадке.

Профилактические подходы включают в себя также просветительскую работу, заключающуюся в умении вызвать детей на откровенность, чтобы они не боялись и не стеснялись рассказывать о том, что испытали, став объектами травли. С

большей вероятностью они будут делиться таким опытом друг с другом, иногда — со школьным персоналом. В школах часто проводятся собрания, посвященные теме травли, а также — в более общем смысле — дружеским отношениям. Все чаще обсуждаются рекомендации в отношении кибербуллинга и безопасности в интернете (в социальных сетях), поэтому даже маленькие дети знают, как защитить себя. Существуют учебные материалы для использования педагогами в рамках общешкольных мер борьбы с буллингом. Многие национальные благотворительные организации, такие как Kidscape и Anti-Bullying Alliance, размещают на своих сайтах ресурсы для учителей и родителей.

Реактивный подход

Реактивные подходы — это действия школы, когда случай буллинга уже выявлен. Для начала вернемся к нашему примеру. Директор школы, где учатся Сэм и Бен, отметила, что сотрудники школы не всегда до конца понимают, как правильно реагировать на произошедшее. Выясним, что они делают в таких случаях.

Сэм и Бен

Директор школы: «Услышав об инциденте с травлей, сначала мы просим детей (жертву, а затем и агрессора) рассказать, что произошло. Обычно разговор начинает классный руководитель или другой взрослый, который хорошо знает обоих, или, возможно, учитель, кому ребенок, подвергшийся травле, сообщил об этом эпизоде. Иногда мы беседуем и с другими детьми.

Затем мы вызываем родителей агрессора. Мы стремимся как можно отчетливее дать им понять, что подобное поведение неприемлемо и их ребенок будет наказан: возможно, ему запретят в течение нескольких дней появляться на игровой площадке, лишат каких-то привилегий и т. п. Если буллинг носит более серьезный характер, мы можем на один день исключить ребенка из школы.

Мы беседуем с его родителями, чтобы они поняли, насколько ответственно в нашей школе относятся к травле. Обнаружив, что агрессору нужна помощь,

например, в борьбе с гневом или в овладении социальными навыками, мы, конечно, занимаемся этим.

Кроме того, мы общаемся с родителями ребенка, подвергшегося травле, и думаем вместе с ними, какая дополнительная поддержка может ему понадобиться. Затем, обычно в течение недели, сосредоточиваем на проблеме внимание всего класса, проводя что-то вроде фокус-группы, но стараемся не привлекать излишнего внимания к непосредственным участникам травли».

Школы могут применить к агрессору меры дисциплинарного воздействия, о которых упоминает директор школы Сэма и Бена, и другие неконфронтационные подходы (дополнительную помощь в борьбе с гневом или в освоении навыков общения), но без обвинений. Многие взрослые и дети считают, что сначала нужно использовать конфронтационный, карательный подход, то есть агрессора следует наказать, чтобы в будущем ему неповадно было вести себя таким образом. Некарательные подходы, напротив, направлены на то, чтобы проявить сочувствие к хулигану и сосредоточиться на улучшении ситуации и выстраивании отношений, а не на наказании. Восстановительные методы, например, подразумевают, что нарушителя не просто наказывают, а заставляют поразмышлять над своим поведением и подумать, как наладить отношения с жертвой.

Некарательные методы могут заключаться в том, что школа формирует группу одноклассников для поиска способов улучшить психологическое состояние жертвы. Группе помогает взрослый: его роль состоит в направлении процесса, чтобы в результате все участники могли открыто выражать свои взгляды и чувства. Группу могут сформировать взрослый и жертва, и в нее должны войти агрессор, наблюдатели и защитники. Жертва может быть частью группы, но это необязательно.

Если задуматься о чертах характера агрессоров и агрессоров-жертв, становится ясно, что один подход вряд ли применим ко всем с одинаковой эффективностью. Агрессоры, которые одновременно являются жертвами, могут не иметь достаточно развитых социальных навыков или социальной компетентности, чтобы договариваться в сложной обстановке группы сверстников. Детям необходимо четко объяснить, что агрессивное поведение неприемлемо. Полезно также помочь им осознать, что такое социальные отношения и как правильно заводить друзей. Наказания вряд ли здесь помогут и не снизят вероятность травли в будущем.

Агрессору, обладающему развитой социальной

компетентностью (вроде Сэма), не следует предлагать помощь для развития социальных навыков и понимания чувств других людей, поскольку тогда он научится еще лучше понимать сверстников и, возможно, начнет манипулировать ими. Более эффективен восстановительный подход наряду с соответствующей санкцией, в результате чего ребенок должен осознать, какой вред он причинил другому, и продемонстрировать это.

Небольшому числу детей непонятна или неинтересна аффективная эмпатия (понимание чувств жертвы). До них необходимо донести, что поведение агрессора было недопустимым, и наложить на них санкцию в виде лишения чего-то очень привлекательного — например, какой-нибудь привилегии.

Для того чтобы вмешательство было максимально действенным, важно тщательно анализировать характер конкретных детей и контекст, в котором происходит травля. Исследования показали, что для прекращения издевательств могут быть эффективными и карательные, и некарательные методы, но здесь надо принимать во внимание возраст (конфронтационные или дисциплинарные методы могут возыметь больший эффект для учеников средней школы) и длительность периода травли (конфронтационные методы могут привести к нужным результатам при снижении травли, длящейся меньше месяца).

Авторы исследования пришли к выводу, что травля у детей младшего возраста связана с отсутствием эмпатии, потому что еще не все они, в отличие от детей постарше, выработали этот навык. Чтобы повысить степень сопереживания жертве, скорее всего, более действенным будет неконфронтационный подход.

Относительно продолжительности травли исследователи предположили следующее. Если буллинг длится более двух месяцев, противоборствующие подходы уже, вероятно, были опробованы и потерпели неудачу, поэтому повторное их использование вряд ли будет результативным.

Однако взрослые, имеющие дело с буллингом, обязательно должны понимать разницу между тем, чтобы четко и ясно донести до агрессора, что такое поведение недопустимо и с ним не будут мириться (осуждение поведения), и заявлением, что это он во всем виноват и он плохой (обвинение ребенка). Необходимо осудить именно поведение, а не личность. В противном случае вряд ли он станет вести себя иначе и перестанет травить других.

Объединение усилий по борьбе с буллингом на разных уровнях

Для школы оптимальный подход — сосредоточить внимание на продвижении школьной культуры, в которой маловероятно возникновение буллинга, на четких декларациях «нулевой терпимости» и на восстановлении отношений в случае, если травля все-таки присутствовала. У школы должна быть четкая политика борьбы с буллингом, отвечающая общим правилам безопасности детей и обеспечивающая их психологическое благополучие.

Во многих образовательных учреждениях методы борьбы с буллингом направлены на развитие социальной и эмоциональной компетентности детей[25].

В рамках политики борьбы с травлей школы должны спланировать, какой подход они будут использовать в случае буллинга, станут ли применять восстановительные методы или ограничатся санкциями, чтобы попытаться донести до агрессоров, что больше так поступать нельзя.

Программа KiVa разработана Кристиной Салмивалли и ее коллегами в Финляндии и сейчас практикуется в других странах. Она включает в себя разные типы вмешательства, материалы для обучения детей противостоянию травле и рекомендации по формированию конкретной команды для оказания поддержки сотрудникам и ученикам при выявлении подобных инцидентов. Особое внимание уделяется улучшению школьного климата путем просвещения детей относительно роли сообщества и наблюдателей в процессе травли. Детей (и персонал) учат действовать как защитников. Как мы уже говорили, исход травли для пострадавших детей станет менее травмирующим, если в классе преобладают защитники. Есть надежда, что, устранив внимание и влияние, которые агрессор получает за счет аудитории, и оказывая эмоциональную поддержку жертве, можно снизить уровень травли с долгосрочной пользой для всех.

В главе 9 мы продолжим обсуждение мер, которые следует предпринять родителям для поддержки ребенка, узнаем, какие признаки говорят о том, что он подвергается травле или участвует в ней в другой роли. Кроме того, мы вернемся к Сэму и Бену и подумаем, как разрешить их ситуацию с обоюдной пользой. Что касается нас как авторов книги, мы не претендуем на стопроцентный рецепт успеха и не предлагаем руководство к действию, но наши предложения опираются на научные исследования и профессиональный опыт.

Самое важное

• Подходы к борьбе с буллингом в школах делятся на профилактический (что можно сделать, чтобы предотвратить насилие) и реактивный (что делать, если буллинг уже выявлен).

• Профилактический подход включает в себя просвещение школьников в отношении буллинга, методы развития социальных и эмоциональных навыков и улучшения школьного климата и школьной культуры (что значит быть учеником той или иной школы).

• Для воздействия на агрессора существует ряд подходов, включая карательные (наказание) и некарательные методы, направленные на то, чтобы помочь ему понять влияние своих поступков на жертву, в том числе на ее чувства, и обучить более приемлемому поведению.

• Важно, чтобы дети получали четкие, последовательные сигналы о том, что травля недопустима и с ней нельзя мириться. Мы должны стараться вести себя с людьми так, как хотим, чтобы они вели себя с нами.

• Однозначный сигнал о том, что издевательства непозволительны, должен получить агрессор. Однако следует сосредоточиться на осуждении поведения, а не самого ребенка, поскольку последнее вряд ли приведет к позитивным изменениям.

• Методы для урегулирования ситуации должны быть тщательно спланированы и исходить из оценки произошедшего, чтобы дети получали помощь в коррекции своего поведения.

• Во многих школах эффективно применяется многоуровневое вмешательство (например, просвещение учеников относительно буллинга, четко спланированные подходы к разрешению ситуаций травли и профилактические методы).

• В ряде методик учитывается роль группы сверстников, предусматривающая повышение вероятности того, что другие дети не одобрят хулиганское поведение агрессора и предложат поддержку жертве. Этот подход представляется многообещающим в плане снижения степени травли и виктимизации, а также в усилении духа взаимной поддержки в классах и школах.

Глава 9. Что могут сделать родители

В школьных программах вмешательства при буллинге высказываются предположения, что участие родителей важно для профилактики травли и эффективной борьбы с нею. Школы могут способствовать просвещению родителей в данной области, организовывать собрания родителей и учителей и налаживать контакты с родителями после инцидента травли. Однако, как уже говорилось в предыдущей главе, все дети, семьи и ситуации разные, поэтому трудно дать родителям универсальные советы, как поддержать ребенка в столь сложной ситуации. В этой главе содержится ряд практических рекомендаций, а также предложений, советов и стратегий, основанных на данных научных исследований и на нашем опыте как педагогов-психологов и родителей. Вы узнаете, что можно сделать, чтобы быть готовыми к такой ситуации, а также какие шаги предпринять родителям, когда инцидент уже произошел. Мы обсудим, как поддержать ребенка, ставшего свидетелем или защитником, как помочь другим детям в классе, которые подвергаются травле в настоящий момент, и как поступить, если вы узнали, что ребенок стал жертвой травли или ее инициатором.

Как реагировать на кибербуллинг

Мы не проводим здесь различий между традиционной травлей и кибербуллингом, так как данные исследований пока не позволяют предположить, что меры по сокращению травли как таковой применимы и к кибербуллингу. Тем не менее школы и родители должны знать и соблюдать требования по обеспечению безопасности детей в интернете, объяснять им преимущества и опасности Всемирной сети и правильного выбора контента.

Важно поговорить с детьми о социальных сетях и о том, что пользоваться ими можно как позитивно (поддерживать связь с друзьями), так и негативно (в качестве инструмента для оскорбления, унижения или даже травли). В семье следует разработать собственные правила и ограничения доступа к интернету и другим видам электронной связи: например, отключать Wi-Fi в определенный период, установить приложения, ограничивающие время пользования телефонами, не допускать включения телефонов или планшетов в спальне, чтобы дети какое-то время могли отдохнуть от соцсетей. Важно также, чтобы у ребенка было достаточно времени на групповые виды

деятельности офлайн, то есть на живое общение.

Профилактические методы

Развитие самостоятельности и независимости

Как помочь ребенку вырасти самостоятельным, чтобы он мог заботиться о себе и принимать правильные решения, когда взрослых нет рядом? Какова степень нашего участия в жизни детей? Между причастностью детей к травле и степенью родительского контроля того, с кем они дружат и чем занимаются в свободное время, существует определенная связь.

Судя по всему, родительский мониторинг обеспечивает более низкую вероятность участия ребенка в буллинге. Однако доказано, что чрезмерная опека родителей, когда они слишком активно вмешиваются в жизнь ребенка и контролируют каждый его шаг, не давая ему действовать самостоятельно и принимать собственные решения (и совершать ошибки), ведет к более высокой вероятности виктимизации. Следовательно, необходимо найти баланс между интересом к жизни ребенка, желанием поддерживать его и предоставлением ему возможности быть самодостаточным и учиться справляться с проблемами своими силами.

Если вы не ограждаете его от сложных ситуаций и позволяете без чьей-либо помощи находить из них выход, это, в свою очередь, влияет на его самооценку. Таким образом вы демонстрируете, что доверяете ему решение проблем (в соответствии с возрастом и уровнем зрелости) и считаете, что он способен справиться с ними. Чрезмерная опека может сформировать у ребенка мнение, что мир слишком страшен и обойтись без взрослого нельзя. Это может нанести ущерб развитию самостоятельности и умения преодолевать трудности.

Родителям иногда трудно разрешить ребенку, особенно старшему в семье, сделать шаг к независимости — например, ходить в школу без провожатых. Любого родителя пугает мысль, что его дитя не будет находиться под бдительным оком надежного взрослого в течение длительного времени.

Помочь справиться с данной ситуацией можно, сломав стереотип и постепенно увеличивая время, когда ребенок остается без присмотра взрослых. Для начала проводите его до конца дороги, а потом издали понаблюдайте, как он заходит в школу. Однако при этом руководствуйтесь характером ребенка, его навыками и способностями, опасностью окружающей среды, а также учитывайте ваш уже полученный совместный опыт. Можно

ли считать его выбор продуманным? Хорошо ли он ориентируется на местности и понимает ли опасность, которую могут представлять незнакомцы? Найдите друга, за которым он мог бы заходить, чтобы вместе идти в школу, или проследите, чтобы у него всегда был с собой мобильный телефон, — так вам обоим будет спокойнее.

Готовность к совместным действиям

Основная задача взрослых, оказывающих поддержку детям и молодым людям, вовлеченным в буллинг в любой роли, заключается в налаживании совместной работы школы и семьи — разработке последовательных способов реагирования, чтобы быстрее выявлять и эффективнее решать проблему. Первое, что вы можете сделать, прежде чем произойдет неприятный инцидент, — ознакомиться с политикой по противодействию буллингу в вашей школе и с методами выработки позитивного поведения. Познакомьтесь с классным руководителем ребенка, сходите на родительское собрание, посетите мероприятия с участием школьного сообщества и проясните способы связи со школой. К кому следует обращаться при возникновении проблемы? Что лучше: поговорить с учителем лично или сначала отправить ему письмо по электронной почте? Если это средняя школа, знаете ли вы, с каким учителем надо связаться: с классным руководителем или, возможно, с завучем? Вся эта информация поможет вам чувствовать себя уверенно при общении с сотрудниками школы в случае необходимости.

Если у вас возникли опасения по поводу социального или эмоционального развития вашего ребенка, сообщите об этом его учителю. Учитель начальной школы проводит с детьми пять-шесть часов ежедневно и приблизительно 220 дней в году, поэтому важно делиться с ним своими тревогами и работать сообща, насколько это возможно.

Реактивные методы

Ребенок говорит, что его знакомого травят: ваша реакция

Как мы уже знаем, группа сверстников играет очень важную роль в травле (см. главу 7 и главу 8). Своими действиями дети могут поощрять или усиливать поведение агрессора либо поддерживать ребенка, над которым издеваются, став его защитниками. Кто-то из детей, возможно, сам становился объектом оскорбительного обращения, поэтому знает, как поддержать другого ребенка, подвергающегося травле. Однако дети часто испытывают сильное давление со стороны агрессора и

вынуждены молчать и не противоречить ему, чтобы не выпасть из коллектива и не остаться в одиночестве. Кроме того, дети могут бояться, что над ними тоже начнут издеваться, если заметят, что они встали на сторону жертвы. Это может быть источником сильного стресса для тех, кто не видит выхода из ситуации и не знает, что делать.

Как подчеркивалось в главе 7, если в классе больше защитников, то вероятность буллинга ниже, а жертва, которую поддерживает защитник, с меньшей вероятностью будет испытывать тревогу и депрессию. Именно поэтому ради блага всех детей мы, родители, должны побуждать их задумываться о своем поведении в группе, чтобы они не поощряли агрессоров интересом к происходящему и поддерживали тех, кого травят.

Это необязательно означает противодействовать насильственным действиям активно: мы не ожидаем и не хотим, чтобы ребенок наносил ответный удар или пытался давать отпор хулигану в словесной форме. У детей должны быть безопасные инструменты противостояния агрессорам в рамках более широкого — на уровне всего класса или всей школы — и согласованного со всеми сторонами процесса внутришкольного управления. Это могут быть школьные программы вмешательства при буллинге либо классные или школьные правила, определяющие, чего можно ожидать от участников травли и как на это реагировать.

Следует настаивать, чтобы дети обращались за помощью к взрослым, сопереживали преследуемому и поддерживали его. Сначала это может показаться сложным, и вам придется помочь своему ребенку продумать, как себя вести, и проанализировать, «что может произойти, если…». Тогда он будет действовать исключительно во благо того, кого хочет поддержать, и не поставит себя в опасное положение.

Иногда, даже пытаясь оказать помощь, ребенок может усугубить ситуацию для жертвы буллинга. Давайте еще раз вспомним о Бене и Иззи из главы 7.

Бен и Иззи

Однажды Бен приходит в класс со своим обедом. Сэм смеется при виде ланч-бокса Бена и говорит, что он годится разве что для пятилетнего ребенка. Бен направляется к столу, чтобы положить свой ланч-бокс рядом с другими. Сэм выхватывает его из рук Бена и

цепляется рукавом за молнию. Коробка летит на пол и ломается. Сэндвичи выпадают, и Сэм со смехом топчет их. Бен изо всех сил держится, чтобы не расплакаться. Иззи проходит мимо и видит эту сцену. Девочка хочет помочь товарищу.

Что делать Иззи?

А. Заступиться за Бена, сказав Сэму, что он хулиган и должен оставить Бена в покое?

Б. Побежать за мисс Джонс и рассказать ей, что произошло?

В. Предложить Бену отвести его в школьную администрацию, чтобы ему помогли с обедом?

Г. Наблюдать со стороны, убедиться, что с Беном все в порядке, затем найти его и попытаться помочь (например, поделиться своим обедом или сообщить в администрацию), а потом спросить, не хочет ли он пойти в клуб Гарри Поттера вместе с ней?

Если Иззи выберет вариант А (конфронтацию), Сэм и его друзья, скорее всего, ответят агрессивно или начнут издеваться над обоими. Тогда на происходящее, вероятно, обратят внимание и другие дети, а это означает, что появится больше свидетелей. Это может только ухудшить положение Бена. К тому же Иззи перехватила бы у него контроль над ситуацией, и Бена стали бы дразнить еще и за то, что кто-то другой решает его проблемы.

Если Иззи предпочтет вариант Б (рассказать учителю / сходить за помощью), она оставит Бена в сложной ситуации наедине с агрессорами. Если она сможет быстро привести мисс Джонс, это поможет разрешить конфликт и привлечь к нему внимание взрослых, но, как и в варианте А, ее поступок привлечет большее количество свидетелей. Затем девочку могут начать дразнить за ябедничество.

Если Иззи остановится на варианте В (отвести Бена к взрослым), она уведет его от обидчика и поможет решить практический вопрос с обедом. Но, предлагая ему уйти, она снова берет инициативу в свои руки, в результате Бен в очередной раз проявляет слабость, и в будущем ситуация повторится.

Иззи выбирает вариант Г. Она остается неподалеку и наблюдает. Сэм и его друзья уходят, а Бен подбирает треснувший ланч-бокс и уныло несет растоптанные бутерброды в мусорное ведро. Иззи подходит к Бену и

говорит, что сегодня ее мама упаковала две порции обеда, потому что со вчерашнего ужина осталось много еды. Она не отходит от Бена все утро, пока не наступает обеденное время, а затем приглашает его перекусить вместе с ней на скамейке для пикника. Затем они вдвоем идут в клуб Гарри Поттера.

Выбрав вариант Г, Иззи предоставила Бену возможность самому решать, как выйти из положения, и одновременно предложила практическую и эмоциональную поддержку. Кроме того, она может поинтересоваться, не собирается ли Бен рассказать о произошедшем маме или учителю, давая ему понять, что, по ее мнению, это было бы правильно.

Из этого примера ясно, что ответов на вопрос о том, как помочь, часто бывает больше одного и выбор наилучшего зависит от вовлеченных детей и общешкольной среды.

Быть защитниками — трудная роль, поскольку они выходят на линию огня и выслушивают обвинения в том, что они ябеды или доносчики, тоже рискуя оказаться изгоями. Такие дети испытывают серьезные трудности, если не очень любят проводить время с ребенком-жертвой, но благодаря своей эмпатии чувствуют себя обязанными что-то сделать. Если ваш ребенок боится, что другие увидят, как он поддерживает жертву, напомните ему, что даже незначительный жест вроде улыбки или слова «привет» может изменить ситуацию, дать пострадавшему понять, что кто-то наблюдает за происходящим и ему не все равно.

Если ваш ребенок оказался в роли наблюдателя или защитника, воспользуйтесь подходом, во многих отношениях аналогичным тем, которые следует применять в отношении жертвы. Главное для вас — выслушать его, поверить ему, подробно расспросить, что случилось, успокоить и помочь обдумать дальнейшие действия. Поговорите о доброте и сопереживании, спросите, как бы он чувствовал себя на месте пострадавшего и чем, по его мнению, можно ему помочь. Но не вызывайте у него излишнее чувство вины, если он не ощущает в себе сил действовать. Не забывайте, что буллинг подразумевает неравенство сил, и именно так группа воспринимает ситуацию и жертву. Если ваш ребенок из тех, кто встает на защиту и заручается поддержкой взрослых, он, возможно, рискует на какое-то время сам оказаться в изоляции. Напомните ему, что если он хороший друг, то это вряд ли надолго повлияет на его отношения с друзьями, даже если они рассержены или недовольны им.

Как уже говорилось в главе 8, в некоторых школах в рамках антибуллинговой политики предусмотрены методы воспитания взаимопомощи, и ваш ребенок, участвуя в подобной программе, может обрести уверенность в себе и почувствовать, что способен кому-то помочь. Конкретный характер выбранного подхода зависит от возраста детей. В некоторых школах есть дежурные отряды на игровых площадках и «скамейки дружбы», куда можно пригласить любого, кто чувствует себя одиноким, и поиграть вместе. В начальных школах применяется система дружеской поддержки либо в пределах одной параллели, либо со старшими учениками, которые шефствуют над младшими. Шефов специально готовят на тренингах: учат внимательно слушать собеседника, обобщать и выделять главную информацию, воспринимать иную точку зрения и понимать чувства других людей, справляться со стрессовыми ситуациями, разрешать конфликты, знать, в каких случаях нужна конфиденциальность и где ее границы и когда и где найти взрослого, способного помочь. Для них самих полезны ощущение исполнения важной роли, чувство ответственности и приобретаемые на тренингах навыки.

Что же касается буллинга, методы товарищеской поддержки эффективны в том плане, что дети чаще обнаруживают случаи издевательств на игровой площадке, чем взрослые. Ребенок, попавший в сложную ситуацию, скорее расскажет о происходящем другому ребенку, но не взрослому, сколь бы значимым тот для него ни был. Кроме того, такой подход повышает самооценку всех вовлеченных, если они находят выход из ситуации, не обращаясь к учителям. Однако важно и наличие взрослого, чья роль заключается в мониторинге таких отношений, готового помочь детям преодолеть любые трудности и знакомого с политикой безопасности и борьбы с буллингом в школе. Тогда будет обеспечена безопасность всех детей.

Поддержка восстановительных методов

В главе 8 мы обсуждали восстановительные подходы и ситуации, когда в школе проводятся встречи с группой детей — с участием жертвы буллинга или в ее отсутствие, — чтобы обсудить, каким образом можно поддержать пострадавшего. Вашего ребенка могут попросить присоединиться к такой группе как наблюдателя или защитника. Поговорите с ним об этом, проявите интерес и затем выскажите позитивную идею о том, чем он может помочь товарищу, а заодно и агрессору — задуматься о своем поведении.

Должны ли вы информировать школу или родителей жертвы буллинга?

Если вы чувствуете, что какому-то ребенку угрожает

опасность, обязательно сообщите об этом в школу. К возможным угрозам относятся случаи физического насилия, или когда вам становится известно, что жертва из-за травли перестает ходить в школу, или когда вы узнаете от своего ребенка, что пострадавший демонстрирует признаки сильной депрессии, о чем его родители могут не знать (например, причиняет себе физическую боль). Все взрослые обязаны защищать детей. А школа должна взять на себя ведущую роль в изучении или расследовании ситуации, привлечении родителей запугиваемого ребенка, при необходимости — и других организаций.

Если у вас есть сомнения в достоверности полученных сведений, поговорите с учителем, хорошо знающим этих детей, и предоставьте всю известную вам информацию — это лучше, чем бездействовать. Затем ситуацию будет отслеживать школа. Если ваш ребенок не хочет, чтобы вы сообщали в школу, аккуратно объясните ему, почему вы должны поступить именно так и что может произойти дальше.

Рассказывать ли о травле родителям ребенка, над которым издеваются? Если вы их не знаете и доверяете школе, то в этом нет необходимости, хотя вы, возможно, должны получить от ее сотрудников заверение в том, что какие-то действия предприняты. Если же родители вам знакомы, можете поделиться с ними тем, что рассказал ваш ребенок.

Помните, что те, кого обвиняют в травле, тоже еще дети и такое их поведение вызвано множеством факторов. Не участвуйте в распространении слухов и сплетен, которые сами по себе могут рассматриваться как травля. Подумайте, как бы вы себя чувствовали, если бы вашего ребенка обвинили в подобном поведении. Кроме того, уважайте права другой семьи на конфиденциальность: родители сами, без вмешательства посторонних, должны решить, как поступить и нужно ли обратиться за помощью к специалистам.

Если вы думаете, что ваш ребенок подвергается травле

1. Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что

должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее. Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Могут присутствовать явные признаки — скажем, порезы и ушибы, регулярная пропажа или порча личных вещей (чаще, чем вы ожидаете от ребенка этого возраста) без убедительных объяснений. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам школ) — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узна́ют, что происходит в их группе на самом деле, однако мы не советуем родителям расспрашивать их.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Он может быть молчаливым и замкнутым, как Бен, не желая говорить о том, что происходит, или выходить из своей комнаты только на ужин. Иногда он пытается спрятать какую-то вещь (например, порванную толстовку), что может послужить вам подсказкой, или отрицает, что у него не все ладится. Или плачет и легко расстраивается, а вы тревожитесь и гадаете, что же могло стать причиной такого состояния. Некоторые дети срываются на близких, поэтому дома ваш ребенок может сильно раздражаться, ни с того ни сего начинать драться или спорить, хотя обычно такого с ним не бывает. Могут проявляться физические симптомы (боли в животе, головные боли) и другие признаки (нежелание идти в школу, видеться с друзьями или приглашать их в гости). Дети помладше начинают хуже учиться. Нарушается сон, они становятся привередливыми в еде или даже мочатся в постель. Некоторые снова перед сном кладут рядом с собой мягкую игрушку.

Конечно, все эти колебания в поведении могут иметь причину, не связанную с травлей, например какое-то заболевание. Так что важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

2. Кто еще знает о травле?

Учителя или другие сотрудники школы могут заметить, что в группе что-то идет не так, либо узнав о неприятных инцидентах от детей, либо в результате собственных наблюдений за поведением и взаимоотношениями учеников. Учительницу Бена (см. главу 7) беспокоит, что происходит что-то нехорошее, но у нее нет никаких доказательств, поскольку агрессор (в данном случае Сэм) старается травить Бена вне поля зрения школьного персонала. Он манипулирует другими детьми, чтобы поддерживать свою популярность и статус. В школьных туалетах и школьных автобусах (у детей более старшего возраста) взрослые отсутствуют, поэтому там выше вероятность травли. Однако детям невозможно избежать этих мест.

Возможно, вы услышали, как дети обсуждают что-то непонятное, или случайно подслушали их разговор, или заметили не дающее вам покоя сообщение в телефоне или в соцсетях. Кроме того, родители других детей могут рассказать вам о каких-то проблемах. Тем не менее, несмотря на подозрения, что ребенок подвергается травле, у вас нет явных доказательств этого. Если вас что-то тревожит, внимательнее присмотритесь к происходящему.

3. Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Можно воспользоваться непрямым подходом, например задать вопросы, приведенные в главе 2; также постарайтесь проводить с сыном или дочерью больше времени.

Однако можно применить и более прямой подход, особенно действенный в беседе со старшими детьми: они сразу поймут ваши намерения. В этом случае честный и открытый разговор о ваших тревогах будет более продуктивен, поскольку ребенок увидит, что вы беспокоитесь о нем, но уважаете его чувства. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы[26].

Если ваш ребенок рассказал вам о травле

1) Выслушайте ребенка и покажите, что понимаете его точку зрения

Это самое важное, что вы должны сделать. Признайте, что ситуация сложная, и покажите, что вы видите, как ему тяжело. Предложите эмоциональную поддержку («Ты, должно быть, сильно разозлился», «Понимаю, почему ты расстроился»). Как уже говорилось в главе 3, это поможет ребенку не сомневаться, что вы действительно слушаете его и понимаете, о чем он рассказывает. Ваша реакция на его слова имеет решающее значение, поскольку она влияет на степень его откровенности с вами не только в настоящий момент, но и в других трудных ситуациях в будущем. Старайтесь избегать поспешных решений, иначе ребенок может сделать вывод, что вы недостаточно серьезно отнеслись к его рассказу. Попытайтесь не расстраиваться и не злиться: он может подумать, что ситуация слишком сложна и выход найти невозможно. Следите за собственными мыслями и чувствами, контролируйте свои эмоции и поведение и сохраняйте спокойствие.

2) Поговорите с ребенком о случаях травли

Соберите всю информацию о том, где произошел инцидент, что предшествовало ему и что случилось после. Если ребенок очень расстроен, вам, возможно, придется отложить разговор до другого раза. Старайтесь, чтобы ваша беседа не напоминала допрос (см. главу 3), используйте открытые вопросы и просите ребенка проанализировать свою и чужую точки зрения на произошедшее. Попытайтесь во время разговора вести запись ключевых фактов незаметно для ребенка. Если вы сочтете, что он прежде всего нуждается в утешении, успокойте его, а заметки сделайте сразу же после разговора.

3) Подбодрите ребенка

Заверьте ребенка, что вы поддерживаете его. Этот посыл следует подкреплять и словами, и поведением (отложите дела, сядьте рядом с ним и внимательно слушайте).

4) Пообещайте ребенку, что ничего не станете предпринимать, не обсудив с ним свои действия

Старайтесь согласовывать с ребенком свои последующие действия, хотя в некоторых случаях вы, возможно, сочтете, что нужно сделать шаг, который ему не понравится, — например, рассказать учителю о ситуации, угрожающей его безопасности или безопасности других детей. Однако постарайтесь убедить его, что в данном случае это необходимо, и объясните причины своего решения.

4. Разработайте дальнейшую стратегию

Выясните, какова политика школы в отношении травли.

Какие методы используются для профилактики буллинга и борьбы с ним? В зависимости от возраста вашего ребенка, серьезности происшествия и вашего доверия к учителю (и его отношений с ребенком) для начала, скорее всего, следует потребовать, чтобы ребенок поговорил с сотрудниками школы.

Мы стремимся поддерживать своих детей, где это возможно, в том, чтобы при решении повседневных проблем они продумывали свое поведение в той или иной ситуации и умели действовать уверенно и самостоятельно (или с товарищем). Но если эти стратегии не работают или ситуация усложняется, придется обращаться к школьному персоналу, выбирая более прямой и реактивный подход. Если вы чувствуете, что правильнее настоять на том, чтобы ребенок разобрался сам (с вашей поддержкой), прочитайте следующий раздел. Но не следует забывать, что буллинг подразумевает иерархию власти и ребенок может оказаться не в состоянии изменить ситуацию без поддержки сотрудника школы.

Что бы вы ни решили, вполне вероятно, вы предпочтете поговорить с классным руководителем. Важно сообщить ему, о чем рассказал ребенок. При наличии доказательств предоставьте их. Если травля длится уже какое-то время, полезно вести записи об инцидентах. Узнайте, какие меры предпримет школа для разрешения ситуации. Обе стороны (вы и школа) могут начать обвинять друг друга, поэтому лучший подход — совместное решение проблем до того, как кто-либо пострадает или попадет в еще более неприятное положение.

5. Развивайте у ребенка навыки самостоятельного решения проблем

Вы должны помогать ребенку обдумывать разные варианты выхода из неприятной ситуации и побуждать его интересоваться мнением других людей. Приходится учитывать множество факторов, поэтому не существует простого рецепта, что вы должны сказать и сделать. Желая разобраться, что случилось с вашим ребенком, ответьте на следующие вопросы:

• Насколько точно он описывает ситуацию?

• Что именно, по его мнению, случилось?

• Как он обычно ведет себя и как взаимодействует с другими детьми?

• Соответствует ли его рассказ тому, что произошло, и согласуется ли с его обычным поведением (насколько это вам известно)?

Для того чтобы помочь ребенку обдумать, какие действия необходимы, проведите мозговой штурм и запишите как можно больше возможных вариантов, даже смешных. Затем

поразмышляйте о следующем:

• Какой подход он предпочитает и считает наиболее комфортным, учитывая его характер?

• Есть ли у него навыки, дающие возможность реализовать обсуждаемые действия?

• Есть ли у него необходимые уверенность и мотивация?

• Кто еще мог бы поддержать его?

Какие бы действия ни выбрал ваш ребенок, обсудите с ним, «что случилось бы, если…». Размышляя о том, что вашего ребенка обидели и расстроили, оставаться объективным и спокойным очень трудно. Но помните: для того чтобы он мог сдерживать свои эмоции, вам важно на собственном примере продемонстрировать адекватное поведение и рациональный подход — такой позитивный настрой поможет ребенку решить проблему.

Вместе вы можете выработать реакцию на конкретную ситуацию, основываясь на общем знании контекста, включая школьные правила и методики, наличие в классе или на игровой площадке других детей, учителя и остальных участников. Постарайтесь, чтобы ваша поддержка не шла вразрез со школьной политикой в отношении буллинга, иначе из-за вашего плана действий у ребенка могут возникнуть неприятности. Если возникнут сомнения, посоветуйтесь с классным руководителем.

В ситуации травли девочки более склонны придумывать и применять разные стратегии решения проблем и преодоления трудностей, чем мальчики. Кроме всего прочего, они с легкостью обращаются за помощью к взрослым или сверстникам. Мальчикам это кажется менее приемлемым, поэтому для обдумывания своих действий им может понадобиться бóльшая поддержка, и взрослые должны понимать это.

Зачастую, даже зная в теории, как противостоять агрессорам, в реальной жизни дети не могут воплотить эти знания в жизнь, особенно испытывая стресс и тревогу. Если кто-то травит их или недоброжелательно ведет себя, более вероятно, что они разозлятся или расплачутся, вместо того чтобы сохранять уверенность в себе и твердость духа. Помогая своему ребенку справляться со сложными обстоятельствами, в том числе травлей, демонстрируйте на личном примере, как себя вести в этих условиях, поддерживайте его в попытке самостоятельно попрактиковать свои навыки, репетируйте с ним, что и как сказать, и придумывайте жизненные сюжеты: теоретические знания здесь мало помогут. Ребенок с большей вероятностью сможет применить эти навыки на деле, если тренировал их вместе с вами. Если же ролевая игра не ваш конек, покажите, что

бы вы сделали и сказали в аналогичной ситуации.

Однако не исключено, что ваш ребенок откажется от разговора. Выберите момент, когда он будет расслаблен и в хорошем настроении. Но нужно понимать, что ему может потребоваться некоторое время, прежде чем он сможет заговорить о травмирующей ситуации. Если в течение нескольких дней он был явно огорчен и подавлен, а потом наконец согласился посмотреть с вами фильм, не вступайте в дискуссию, которая может снова вызвать отрицательные эмоции. Не начинайте обсуждение перед сном или перед выходом на улицу. Постарайтесь выделить достаточно времени, чтобы спокойно все обсудить, а потом просто побудьте вместе.

6. Долгосрочная перспектива: социальная и эмоциональная компетентность вашего ребенка

Подумайте, не вызваны ли трудности ребенка в общении его поведением или социальной некомпетентностью. Существует целый ряд социальных навыков, которыми он может владеть в недостаточной степени (см. главу 3). Развивать их следует и дома, и в школе.

Предположим, вы считаете, что ребенок недостаточно уверен в себе, у него повышена тревожность, ему трудно контролировать свои эмоции. Если вам кажется, что у него в этом плане больше проблем, чем у его сверстников, имеет смысл поговорить с классным руководителем. В школах имеются методики, которые помогут детям развить уверенность в себе, сформировать навыки успокоения, расслабления и преодоления тревоги. Подобные методики можно найти и в интернете; стоит изучить их, если это актуально для вашего ребенка.

Если же у вас есть более серьезные опасения по поводу состояния его здоровья и благополучия, то, помимо бесед с классным руководителем, следует отвести ребенка на прием к врачу. Обратите внимание на такие симптомы, как нежелание ходить в школу, боли в животе и головные боли, нежелание выходить из дома или из своей комнаты, принимать пищу с остальными членами семьи, изменения в поведении, проблемы с друзьями, плаксивость и вялость.

Если его психическое здоровье вызывает серьезную обеспокоенность, можно обратиться за поддержкой к специалистам. Скорее всего, сначала и вам, и ребенку нужно с кем-то поговорить о своих тревогах. Учителей и школьного психолога можно расспросить о том, как он относится к учебе, как ведет себя, какие у него отношения с друзьями, как он комментирует происходящее. Это поможет специалистам оценить (в партнерстве с вами и ребенком), нуждается ли он в помощи, и

если да, то в чем она должна заключаться.

Многие дети и подростки испытывают тревогу или гнев, когда их направляют к специалистам, потому что после этого на них могут навесить клеймо, связанное с термином «психическое здоровье». Тем не менее психическое здоровье, как и физическое, — это состояние любого человеческого организма, поэтому время от времени каждому из нас требуется помощь. Если ваш ребенок нуждается в дальнейшей поддержке из-за инцидента в группе сверстников, ему нечего стыдиться. Скорее всего, его поведение в сложной, стрессовой ситуации совершенно ожидаемо. Убедите его, что в этом случае полезно получить квалифицированную помощь и поговорить с кем-то дома и/или в школе.

Чего НЕ нужно делать

Единственно верного метода поддержки вашего ребенка, когда он жалуется на травлю, не существует. Но некоторых моментов точно следует избегать.

• Не говорите, что это нормально, такова жизнь и не стоит переживать.

• Не говорите, что Генри или Холли не могут травить его, потому что они его друзья.

• Не говорите, что он должен разобраться сам: в случае травли между детьми присутствует неравенство сил, и это нужно учитывать.

• Не предлагайте ничего не предпринимать или не обращать внимания на агрессоров: из-за частоты инцидентов дети, подвергающиеся издевательствам, не могут проигнорировать их или забыть о случившемся. Пассивный подход может привести к усилению тревоги и даже к депрессии. В этом случае ребенок еще больше замкнется в себе и в будущем не пойдет на откровенный разговор с вами.

• Не предлагайте ударить хулигана в ответ или подраться с ним, так как это, скорее всего, ухудшит положение дел и поставит вашего ребенка в уязвимую или потенциально опасную позицию.

• Не звоните родителям обидчика и не обвиняйте их в том, что их ребенок расстроил вашего. Это вряд ли пойдет на пользу обеим сторонам.

Что бы вы ни делали, сосредоточьтесь на том, чтобы всегда быть открытыми для разговора с ребенком.

Беседа с другими родителями

Отношения родителей и детей в семейном сообществе — дело сложное и запутанное. Если вы дружите с родителями ребенка, который обижает вашего, должны ли вы обсудить это с ними? Как поддержать своего ребенка, не испортив отношения с

друзьями?

Как правило, мы рекомендуем родителям не вступать в контакт с другой семьей, а общаться через школу, которая может работать с обеими семьями по отдельности, причем на анонимной основе, до тех пор, пока проблема не разрешится. Однако если вы дружите с родителями обидчика, ситуация осложнится. Как бы ни закончилась эта история, есть вероятность, что дружеские отношения изменятся в худшую сторону.

Возможно, вы считаете, что у вас есть моральные обязательства перед другими родителями и стоит попробовать разобраться вместе. Иногда это дает результат, но не забывайте, что при возникновении проблемной ситуации, угрожающей вашему ребенку, родительские эмоции часто зашкаливают, поскольку каждая семья стремится защитить своих детей. Вероятно, имеет смысл вместе обсудить, что следует предоставить школе возможность взять на себя ведущую роль в решении проблемы, и не встречаться, пока все не уладится.

Наверняка этот период будет непростым для вашей семьи, но ребенок не должен чувствовать себя виноватым. Здесь помогут время и понимание. Как вариант, вы будете очень злиться на родителей другого ребенка, и в этом случае время, проведенное в разлуке, тоже пойдет на пользу обеим семьям.

Если после взаимодействия со школой ситуация не улучшилась

Если ваш ребенок по-прежнему подвергается издевательствам, попросите сотрудников школы о новой встрече. Если вы считаете, что продолжение травли связано с тем, что школа не выполняет свои обязательства или обещания, напишите официальное письмо в Министерство образования. Тем не менее для всех сторон всегда лучше, если проблема решается своевременно, на местном уровне.

Мама Бена узнаёт об издевательствах: следующие шаги

Когда Бен вернулся домой после инцидента с ланч-боксом, мама увидела, что коробка сломана. Она спросила у сына, что случилось. Вначале Бен ответил, что уронил коробку, но мать заметила, что, произнося эти слова, он пожал плечами и отвернулся, и это показалось ей странным: такое поведение было для него

нехарактерно. Вдруг Бен сорвался с места, побежал в свою комнату и хлопнул дверью. Мама вспомнила, что в последнее время он стал еще тише обычного, а на прошлой неделе пришел в разорванной толстовке, и решила поговорить с сыном.

Она обнаружила, что Бен плачет, лежа на кровати. После долгих объятий сын признался, что один из мальчиков издевается над ним, и рассказал маме историю с ланч-боксом. Мама расспросила, что происходило в тот день и в течение нескольких дней до этого и как давно продолжаются издевательства. Она попыталась выяснить, единичный это случай или нечто подобное происходит на протяжении длительного времени и не являются ли ситуации просто чередой случайностей.

Мама подбодрила Бена и спросила, не хочет ли он рассказать о происходящем своей учительнице. Бен ответил, что категорически не желает это делать. Мама предложила зайти в школу и самой поговорить с мисс Джонс, поскольку из-за травли Бен по понятным причинам чувствует себя очень несчастным. Бен разозлился, но затем признал, что мисс Джонс и сама хотела бы знать подробности и что так дальше продолжаться не может. Мама заверила сына, что просто хочет прекратить травлю и посоветоваться с мисс Джонс о том, как помочь детям научиться ладить друг с другом и понимать, что все люди разные. Бен рассказал маме о недавнем уроке, на котором они говорили о дружбе.

Тем же вечером мама прочитала правила борьбы с буллингом на сайте школы, а на следующее утро позвонила в школу и договорилась о встрече с мисс Джонс. Во время встречи та внимательно слушала, делала пометки и согласилась что должна поговорить с Беном, Сэмом и его родителями.

Мы еще вернемся к этой истории и выясним, как поступили в школе Сэма и Бена и чем закончилась эта история.

Ваш ребенок — агрессор

Родителям бывает очень трудно пережить новость о том, что их ребенок издевается над другими детьми. Вы можете испытывать самые разные чувства: неверие, злость (на ребенка

или на кого-то еще), разочарование, смущение и стыд, вину, отчаяние и многие другие. Подумайте, каким образом справиться с этими чувствами и как их выразить, а также как разобраться в этой ситуации со своим ребенком. На детей производит сильное впечатление эмоциональная реакция значимого для них взрослого, но вам необходимо сохранять контроль над эмоциями и сосредоточиться, как уже обсуждалось выше, на хулиганском поведении, а не на самом ребенке как личности. Прежде чем начать разговор, успокойтесь, хотя это непросто. Кроме того, поразмышляйте о причинах буллинга (см. главу 7) и сопутствующих факторах.

Следует, однако, понимать, что любой человек может быть вовлечен в травлю в тех или иных обстоятельствах, о чем мы неоднократно говорили выше.

1. Ваша первая реакция

Допустим, вы узнали о том, что ваш ребенок травит другого ребенка, от сотрудников школы или другого родителя. Ваша первая реакция и ваши действия могут быть продиктованы этим первоначальным контактом. Многие родители пытаются оправдывать своего ребенка или перекладывать вину на других, чтобы защитить его. Другие тут же принимают вину на себя и извиняются за поведение отпрыска. Этого делать не следует. Старайтесь сохранять спокойствие и нейтралитет, будьте объективны. Попробуйте получить больше информации о том, в чем обвиняют ребенка. Затем поговорите с ним о том, что узнали, причем как можно быстрее. Поразмышляйте, когда и где будет уместен столь трудный разговор. Скорее всего, легче провести его дома, в спокойной обстановке, чтобы не мешали младшие дети, телевизор или игровая приставка.

2. Понимание точки зрения ребенка

Можно начать с пересказа услышанного. Старайтесь сохранять нейтральную позицию, пока выясняете, как ребенок расценивает ситуацию, и попытайтесь понять, что на самом деле произошло. Не следует сразу обвинять его или, наоборот, считать, что он не сделал ничего плохого и во всем виновата школа. Ни одна из этих точек зрения не будет конструктивной.

Как и прежде, главное — выслушать. Убедитесь, что ваш ребенок знает и понимает политику борьбы с травлей в школе и что ему понятно, почему его поведение может рассматриваться как буллинг (если это действительно так). Попытайтесь вызвать в нем сочувствие к пострадавшему и выясните, насколько он осознаёт влияние своего поведения на других.

3. Совместная работа со школой

Вполне вероятно, что вас пригласят прийти с ребенком в

школу, чтобы обсудить произошедшее, заявить о позиции школы и, если ваш ребенок действительно участвовал в издевательствах, рассмотреть санкции и меры воздействия (они должны быть пропорциональны серьезности инцидента). Школа может ограничиться санкциями или прибегнуть к методам, направленным на восстановление отношений. В последнем случае вашего ребенка могут пригласить на групповое собрание для обсуждения способов помощи пострадавшему.

Успешный результат наиболее вероятен, если вы поддержите усилия школы и ее методы. Для всех сторон будет полезно, если вы ясно дадите понять, что школа и семья станут работать сообща. Возможно, дома после дальнейшего обсуждения инцидента вы пожелаете усилить введенные школой санкции, но это будет зависеть от вашего восприятия позиции школы и от того, считаете ли вы, что меры, принятые ею, помогли ребенку извлечь необходимый урок. Узнайте, как он ведет себя с другими детьми. Важно стремиться к тому, чтобы ваш ребенок получал четкие оценки своего поведения и знал, что с недозволенными поступками никто мириться не будет. Подумайте также, почему он мог начать травлю и не нужна ли ему помощь в развитии социальных навыков или эмоциональной компетентности.

• Понимает ли ваш ребенок, что думают и чувствуют другие дети, и осознаёт ли влияние своего поведения на поведение других людей?

• Есть ли у него проблемы с социальными навыками, раздражает ли он собеседника, стоя слишком близко к нему (не понимая принципа личного пространства) или проявляя чрезмерный напор?

• Есть ли у него склонность к агрессивному поведению, когда он расстроен, и нужна ли ему помощь в обучении эффективному управлению своими эмоциями и поведением?

• Начал ли он травлю для собственного удовольствия, и если это так, то что могло способствовать этому?

• Умеет ли он дружить и бывало ли, что он неверно оценивал ситуацию, когда пытался повысить собственный статус или получить признание в группе сверстников?

Если вы чувствуете, что на поведение ребенка влияет ситуация, для разрешения которой ему может понадобиться помощь, полезно обсудить этот вопрос с учителем, хорошо знающим вашего ребенка и регулярно работающим с ним. Кроме того, общение с вами поможет сотрудникам школы получить более четкое представление о том, что происходит в группе сверстников, и внимательнее отнестись к проблемам и группы, и

всего класса, а не сосредоточиваться на трудностях вовлеченных в травлю детей.

Мисс Джонс связывается с мамой Сэма

Мисс Джонс позвонила маме Сэма и договорилась о встрече. Маму давно не вызывали в школу, и она задалась вопросом, не натворил ли ее сын что-нибудь в очередной раз. Оказалось, он приставал к однокласснику. Мама была очень расстроена, но не удивлена. В разговоре с учительницей она выразила облегчение, узнав, что мисс Джонс сама поговорит с Сэмом и его друзьями, и спросила, что может сделать она. Мама Сэма хотела удостовериться, что сыну четко объяснят: обижать других нехорошо.

Позже мама мальчика узнала, что Сэм, возможно, будет лишен «золотого времени»[27]. Мисс Джонс планирует ежедневно после обеденного перерыва обсуждать с ним, как идут дела. Кроме того, она собирается поприсутствовать на игровой площадке, побеседовать с другими учителями и попросить их понаблюдать за мальчиками из ее класса, особенно за непосредственными участниками травли. Мисс Джонс также предложила организовать встречу с Сэмом и его друзьями, чтобы поговорить с ними об отношениях в классе.

Мама Сэма спросила мисс Джонс, что, по ее мнению, могло заставить Сэма вести себя таким образом, они поговорили также о его проблемах с математикой и о том, насколько для него важно восхищение друзей. Они обсудили, как еще Сэм может добиться большего признания одноклассников и помогут ли в этом дополнительные занятия по математике. Мисс Джонс согласилась, что нужно предпринять все оговоренные меры, а затем через четыре недели снова встретиться с мамой Сэма, чтобы обсудить, насколько изменилось поведение ее сына, а также необходимость каких-либо дальнейших действий.

Следующие шаги для Бена и Сэма

Мисс Джонс также обсудила с родителями Бена трудности, с которыми сталкивается их сын, и поинтересовалась, не нуждается ли он в индивидуальной поддержке в школе. Она предложила Бену пообщаться со школьным психологом, но мальчик решил, что если обстановка в классе стабилизируется, то в этом не будет необходимости. Мисс Джонс заверила маму Бена (как и маму Сэма), что она проведет некоторое время на детской площадке и поговорит с другими учителями. Бен принял решение чаще ходить в клуб Гарри Поттера и шахматный кружок, потому что ему там нравится. Кроме того, он собирается записаться на доджбол[28].

Мисс Джонс обсудила полученную информацию и свои первоначальные планы с директором и координатором по ООП и ОВ. Кроме того, она собирается разработать проект для всего класса о различиях между людьми и об интересе к хобби друг друга. Она прочитала книгу Ракель Паласио «Чудо»[29] и планирует использовать ее как основу для обсуждения, чтобы привить детям уважение к индивидуальным особенностям каждого.

Бен решил, что хочет попробовать заняться карате. Мама сочла это отличной идеей и записала Бена в секцию. Бен в рамках нового проекта мисс Джонс показал всему классу презентацию своего нового хобби в PowerPoint и узнал, что Ахмед тоже интересуется карате, о чем он раньше не знал.

Мисс Джонс регулярно уточняет, как идут дела: сначала у Бена и его мамы, а затем у Сэма и его мамы. Бен доволен тем, как закончилась эта история. Сэм ходил на дополнительные занятия по математике (Бен тоже помогал товарищу), а также подготовил вместе с Беном общий проект. Он завел специальную тетрадь для занятий дома и в школе, чтобы мама могла помогать ему и оценивать его успехи.

Самое важное

• Осознание факта, что их ребенок вовлечен в буллинг, очень огорчает родителей, особенно когда он жертва издевательств. Это может повлиять на отношения между семьями, а также между

семьей и школой.

• Ваша самая важная задача как родителя заключается в том, чтобы выслушать ребенка и понять его точку зрения, когда он говорит вам, что над ним издеваются или ему известно о травле кого-то другого.

• Помогите ребенку устранить возникшую проблему: продумайте, что он может сделать самостоятельно, кому еще рассказать об издевательствах и где получить поддержку.

• Ключевой фактор — связь со школой и открытое и честное общение между ребенком, вами и школьным персоналом.

• Если ребенок является свидетелем или сам участвует в травле, важно пробудить у него сочувствие к жертве и добиться, чтобы он осознал влияние своего или чужого поведения на окружающих.

• Если ситуация не улучшится, важно, чтобы вы не теряли связь со школой и другими сторонами (по мере необходимости), а также сообщали о своих опасениях в соответствующие организации, если не были приняты меры.

• Если у вас есть сомнения по поводу психического здоровья и благополучия вашего ребенка, поговорите с семейным врачом, чтобы обеспечить ребенку соответствующую помощь.

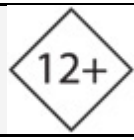
МИФ Детство

Подписывайтесь на полезные книжные письма со скидками и подарками: mif.to/d-letter

Все книги для детей и родителей на одной странице: mif.to/deti

- #mifdetstvo
- #mifdetstvo
- #mifdetstvo
- #mifdetstvo

Над книгой работали



Шеф-редакторы *Юлия Петропавловская, Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Анна Соседова*
Литературный редактор *Ольга Мельникова*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Дизайн обложки *Карина Расулова*
Верстка *Надежда Кудрякова*
Корректоры *Дарья Балтрушайтис, Елена Гурьева, Лидия Киселева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2021

notes

Примечания

1

Просоциальное поведение — поведение, приносящее пользу другим людям (помощь, сотрудничество и т. п.). Противопоставляется антисоциальному поведению. *Прим. ред.*

2

Социальная стимуляция (стимулирование) — поощрение отношениями в группе, команде, коллективе. В данном случае стимулом для человека является признание со стороны других людей, отношения со значимыми для него людьми. Стимуляция происходит в ходе коммуникации, через игру, в ходе совместной деятельности, во время участия в мероприятиях и т. п. *Прим. ред.*

3

Половая сегрегация — физическое, юридическое и культурное разделение людей по половому признаку. *Прим. ред.*

4

Фантазийная игра — умение комбинировать разнообразные события, согласовывая индивидуальные замыслы и создавая из них общий сюжет. *Прим. ред.*

5

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать свои эмоции и эмоции других людей. *Прим. ред.*

6

Речь идет о Великобритании и других западных странах, где дети чаще всего идут в подготовительный класс школы в четыре года (в первый класс — в пять или шесть лет). *Прим. ред.*

7

Кибербуллинг (интернет-травля) — намеренные оскорбления, угрозы, распространение компрометирующей информации в социальных сетях, мессенджерах и пр. *Прим. ред.*

8

Кросс-кантри — гонки на горном велосипеде по пересеченной местности. *Прим. ред.*

Кинни Д. Дневник слабака. М.: АСТ, 2016.

10

Пичон Л. Том Гейтс: Мой головокружительный мир. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2013.

11

Хогвартс. Волшебный путеводитель по школе чародейства и волшебства. М.: Бомбора, 2018.

Серия выпущена издательством «Эксмо» в 2017–2018 годах. *Прим. ред.*

13

Карл Э. Грубиянка в крапинку. М.: Розовый жираф, 2018.

14

В России существуют как коррекционные школы, так и специальные классы в общеобразовательных школах, а также инклюзивное образование. Где будет учиться ребенок, зависит от района, заключения психолого-медико-педагогической комиссии, а также от желания родителей. *Прим. ред.*

15

В России, помимо государственных, существуют также платные частные детские сады и школы для детей с особыми потребностями, однако на данный момент их мало: больше всего в Москве, Московской области и Санкт-Петербурге и гораздо меньше в остальных регионах. Иногда образовательные услуги оказывают фонды поддержки детей с аутизмом. Частные школы чаще всего финансируются фондами или существуют на гранты. *Прим. ред.*

16

В России также существует множество государственных и частных клубов и центров досуга, где платно либо бесплатно оказывается помощь детям и подросткам с РАС. Полные списки (включая негосударственные учреждения и фонды) можно найти в интернете, например: https://autism-frc.ru/. Единственной в России организацией, которая работает со взрослыми с РАС, является благотворительный фонд «Выход в Петербурге», известный также как «Антон тут рядом». *Прим. ред.*

17

Одна из форм аутизма, характерной особенностью которой является коэффициент интеллекта выше 70, а также (с большой вероятностью) хорошо развитая речь. *Прим. ред.*

18

К сожалению, многие аутисты не в состоянии в полной мере освоить речь и тем более вести диалог. *Прим. ред.*

Грей К. Социальные истории. Инновационная методика для развития социальной компетентности у детей с аутизмом. — М.: Рама Паблишинг, 2018.

20

В России школы на базовом уровне обеспечивают учеников с особыми потребностями групповыми и индивидуальными занятиями со специалистами. Если ребенку этого недостаточно, вы можете обратиться в районную поликлинику за консультацией психолога или в центр социального обслуживания, где ребенку, в зависимости от его потребностей, предоставят бесплатные развивающие занятия с логопедом и психологом. Существует также множество частных и некоммерческих развивающих центров для дошкольников и школьников, где дети не только занимаются какой-либо (чаще спортивной) деятельностью, но и общаются в группах по интересам. Это может быть конный спорт, фигурное катание и т. д. *Прим. ред.*

21

Кеннет Додж — американский ученый, профессор психологии и нейробиологии Университета Дьюка (Северная Каролина). *Прим. ред.*

22

В российских школах наполняемость классов в среднем составляет тридцать человек. При этом дети с СДВГ часто попадают в обычные классы, поэтому учителю бывает довольно сложно учесть все потребности таких детей. Если ваш педагог слишком загружен, а ребенок создает на уроке проблемные ситуации, велика вероятность конфликтов и перевода ребенка на домашнее обучение. Если это неподходящий сценарий, целесообразно сразу рассмотреть вариант обучения ребенка в коррекционном классе, где у детей есть тьютор, а педагог лучше понимает, как учить ребенка и помогать ему с учетом его особых потребностей. *Прим. ред.*

23

Министерство образования РФ также выпускает методические материалы на тему буллинга. Например, письмо Министерства образования и науки РФ от 11 мая 2016 г. № 09–1063 «О направлении материалов» и многочисленные методические рекомендации республиканских министерств образования, такие как «Профилактика буллинга» (Чувашия). В Конституции и кодексах РФ определение буллинга не дано, закон о буллинге отсутствует, однако составляющие буллинга подпадают под следующие статьи УК РФ: клевета (ст. 128.1), возбуждение ненависти или вражды (ст. 282), уничтожение или повреждение имущества (ст. 167), умышленное причинение вреда здоровью (легкого — ст. 115, среднего — ст. 112, тяжкого — ст. 111), истязание (ст. 117), доведение до самоубийства (ст. 110). На осень 2020 года в Госдуме РФ была запланирована подготовка законопроекта о борьбе с преследованием в Сети (кибербуллинге). *Прим. ред.*

24

Теория социального научения — теория в психологии, предложенная Альбертом Бандурой, согласно которой поведение человека обусловливается непрерывным взаимодействием личностных и поведенческих факторов и влиянием окружения. *Прим. ред.*

25

В России в работе с буллингом акцент все активнее смещается на профилактику. В образовательных учреждениях основная работа проводится силами педагогов и службы сопровождения: психологами, социальными педагогами. Они организуют мероприятия, нацеленные на командообразование, повышение эмоционального интеллекта, гибкости мышления (преодоление гендерных, национальных и других стереотипов). Для оказания помощи участникам конфликта могут привлекаться службы соцзащиты и правозащитные и общественные организации. *Прим. ред.*

26

В 2010 году в России для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях был создан детский телефон доверия 8-800-2000-122 (https://telefon-doveria.ru). За 10 лет существования принято более 10 миллионов звонков. Звонок бесплатный и анонимный. *Прим. ред.*

27

Практикуется в ряде начальных школ: после обеда в пятницу всем ученикам, кто в течение недели хорошо себя вел, предлагается заняться любимым делом — поиграть в компьютерную игру или в баскетбол в школьном дворе, порисовать и т. п. *Прим. ред.*

28

Доджбол — командная игра с резиновыми мячами, напоминающая игру в вышибалу. *Прим. ред.*

Паласио Р. Чудо. М.: Розовый жираф, 2017.